

# AYURVEDISK HÄLSORÅD GIVNING

50% PÅ 1 KONSULTATION (ord pris 750:-)

Du är varmt välkommen att boka en tid för Ayurvedisk hälsoråd givning. Vid en hälsoråd givning skapar vi förståelse kring din personlighetstyp eller din dosha och ser över din vardagssituation.

Som exempel på vardagssituation kan det handla om kost, aktiviteter och motion, men även dagliga och årstidsbundna rutiner. Ibland ges även massage med oljor som är skraddarsydd a för dina specifika behov.

För att komma fram till en helhetsbild av din personlighetstyp, läser man pulsen på flera olika djup. Pulsläsningen berättar vem du är och vilka eventuella obalanser du har. Sedan får du råd och rekommendationer, enkla recept och huskurer bestående av kryddor och örter.

Tahira Asker- Ayurvedisk hälsoråd givare

[Tahira\\_asker@hotmail.com](mailto:Tahira_asker@hotmail.com)