

Schönheit & Fitness

Das bietet Ayurveda - Sarana

- Ayur bedeutet Leben
 - Veda bedeutet Wissen
 - Sarana heißt Heimstatt, Zuflucht
- Sophie Christ bietet in ihrer Praxis „Ayurveda – Sarana“ unter anderem ayurvedische Massagen, Klangmassagen, Kräuterstempelmassagen und vieles mehr.

„Jeder Mensch braucht regelmäßig eine Öl-Massage. Neben Selbstanwendungen sollten Sie sich von Zeit zu Zeit eine professionelle Massage gönnen“, sagt sie.

Bei Ayurveda werden spezielle Bewegungen benutzt, die den Körper-

zellen ermöglichen, sich zu entspannen. „Massage bedeutet Interaktion. Wo immer wir das Gesicht oder den Körper berühren, wird Veränderung stattfinden. Nicht nur der berührte Punkt wird beeinflusst, sondern im ganzen Körper findet eine Reaktion statt“, erläutert die Ayurveda-Therapeutin.

➤ **Das umfassende Angebot,** Preise, die Möglichkeit, Gutscheine zu bestellen und viel Hintergrundwissen findet man im Internet unter www.ayurveda-sarana.de.



Eine umfassende Ausbildung als Ayurveda-Therapeutin hat Sophie Christ. Sie nimmt sich bewusst viel Zeit für ihre Patienten. Foto: privat

Vom Herzen durch die Hände

Ayurveda-Therapeutin Sophie Christ arbeitet ganzheitlich

„Ich liebe, was ich mache über alles!“ sagt Sophie Christ. Dass das so ist, spürt man gleich, wenn man in die wohlthuenden Atmosphäre ihrer Praxis kommt, bei „Ayurveda – Sarana“, in der Ramsberg Straße 5, in Augsburg. Hier bietet sie ayurvedische Behandlungen und Massagen, sowie Schönheitspflege.

Unter anderem während ihrer Tätigkeit als Apothekenhelferin, begann sie sich für Ayurveda zu interessieren. „Ich beschäftigte mich intensiv mit der über 3000 Jahre alten indischen ‚Wissenschaft vom Leben‘. In Sri Lanka lernte ich sie näher kennen, und war tief berührt“, sagt Sophie Christ. Ayurveda habe ihr Leben komplett verändert. Aber sie wollte es nicht nur für sich selbst, sondern zum Wohle möglichst vieler Menschen einsetzen. So hat sie mit viel Hingabe eine umfassende Ausbildung zur Ayurveda-Therapeutin absolviert, die sie stets weiter vertieft. Beispielsweise plant sie im nächsten Jahr einige Zeit in einer Ayurveda-Klinik in Indien mit zu arbeiten.

Bei Ayurveda wird durch die verschiedenen Anwendungen und gesunde Ernährung der Energiefluss des Körpers harmonisiert. Es ist ein sehr altes System der Gesundheitsvorsorge und Heilung. Der ganzheitliche Ansatz im Ayurveda umfasst auf bestimmte Grundenergien (Doshas) abgestimmte Ernährungsformen, Massagen, Ölgüsse und Bäder. Die drei Grundenergien oder Bioenergien sind: Vata, Pitta, Kapha. Jeder Mensch verfügt über ein einzigartiges Zusammenspiel dieser Energien in dem aber meistens eine überwiegt und den Grundtyp eines Menschen bestimmt.

Viel Zeit für die Patienten

Sophie Christ nimmt sich ganz bewusst viel Zeit für ihre Patienten. Dabei ist sie sehr flexibel und bietet gerne auch spät abends Termine an. Sie arbeitet ausschließlich mit hochwertigen Produkten aus Indien. Am Anfang aller Anwendungen steht als besonderer Service ein wärmendes Fußbad. Dann geht sie mit einem auf die spannende Reise zu sich selbst. „Und wer sich nicht belügt, kann viel Bereicherung durch Ayurveda erfahren“. Für alle die ihre Lieben besonders verwöhnen wollen, empfiehlt Sophie Christ zu Weihnachten eine schöne Ayurveda-Anwendung zu verschenken.

Ayurveda - Sarana

Sophie Christ
Ayurvedische Massagen & Behandlungen
Ayurvedische Schönheitspflege



Vorbeugen - Wohlfühlen - Entspannen - Erholen

Die aus Indien stammende „Wissenschaft vom Leben“ ist die älteste und bekannteste Heilkunst der Welt. Seit über 3000 Jahren werden die Erkenntnisse vom Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele für die Verbesserung der Lebensqualität angewandt.

Termine jederzeit
nach Vereinbarung!

Telefon 08 21/43 97 98 37
E-Mail: info@ayurveda-sarana.de
Internet: www.ayurveda-sarana.de