

Neueröffnung – Zentrum für Ernährung & Massage

Ayursa



Anfang Juni eröffnete Susanne Uhlherr in der Ohmstraße 36 in Zirndorf „Ayursa“ - das Zentrum für Ernährung & Massage.

Über eine Erkrankung, bei der sie durch die normale Behandlung keine Besserung erfuhr, kam sie zum Ayurveda.

Anfangs las sie viele Bücher und versuchte die „Lehre vom Leben“ in ihr Leben zu integrieren, mit Erfolg. Die Beschwerden sind seit dem stark zurückgegangen und treten nur noch in minimalster Ausprägung in Erscheinung. Sie fühlt sich durch Ayurveda gesund und leistungsfähig.

Zunächst fing sie mit der Massageausbildung an. Danach folgten weitere Massageausbildungen. Schließlich machte sie die Ausbildung zum Ayurveda Ernährungs- und Gesundheitsberater.

Seit 2009 ist sie selbstständig tätig. Es liegt ihr am Herzen anderen Menschen Mut zu machen mehr für sich selbst zu tun und auf die eigenen Bedürfnisse zu hören. In ihrem Zentrum bietet Susanne Uhlherr Kurse, Beratung und Massagen an:

Ayurveda Massage für Frauen

Lassen Sie Streß und Hektik hinter sich und genießen Sie Ihre Zeit in einer Oase der Ruhe. Gönnen Sie sich Entspannung

bei einer Ayurveda-Massage und genießen Sie das warme Öl auf ihrem Körper.

Daneben gibt es verschiedene andere Massagen, unter Anderem Rücken-fit-Massagen, Maharani-Ganzkörpermassagen oder die Happy-Fuß-Massagen.

Ayurveda Ernährungs-, Gesundheitsberatung

In unserer schnelllebigen Zeit ist es nicht einfach auf seine Ernährung zu achten um Leistungsfähig und Gesund zu bleiben. Was

und wie wir uns ernähren, entscheidet tagtäglich über unsere körperliche Gesundheit, unser Aussehen und emotionale Zufriedenheit. Viele Beschwerden und Befindlichkeitsstörungen lassen sich durch richtig zusammengestellte Nahrung und durch das richtige Ernährungsverhalten lindern und verbessern.

Ayurveda Kochkurse

Die ayurvedische Kochkunst und Ernährung hat das Ziel, den Menschen gesund und vital zu halten.

Atem-Yoga und Frühstück

Haben Sie Spaß und Lust mal wieder bewusst tief zu atmen? Erleben Sie einen schönen Sonntag-Vormittag mit Atem-Yoga und anschließenden ayurvedischen Frühstück in Zirndorf. Anfänger oder Fortgeschritten, das ist egal.

Machen Sie einen lieben Menschen ein besonderes Geschenk. Schenken Sie Zeit zum Wohlfühlen und Verwöhnen mit einem Geschenkgutschein.

Geöffnet ist „Ayursa“ Mo, Mi, Do, Fr von 10.00 Uhr - 19.00 Uhr, Di 10.00 Uhr - 16.30 Uhr, weitere Termine auf Anfrage!

Informationen unter Telefon 01577/3301500, zentrum@ayursa.de oder www.ernaehrung-massage.de