

Ayurveda – das Wissen vom langen und gesunden Leben

Mit großer Resonanz startete im Juni in Zirndorf das Zentrum für Ernährung & Massage.

Susanne Uhlherr, Inhaberin und ausgebildete Ayurveda-Spezialistin, machte damit aus

ihrer Nebentätigkeit den Schritt in die komplette Selbstständigkeit. Das Leistungsangebot im Zentrum ist umfassend. Susanne Uhlherr bietet ihren Kunden verschiedene Massagen von 30 Minuten bis 2 Stunden.

Ayurveda, eines der ältesten Medizinsysteme mit langer Tradition, hat auch in der heutigen Zeit noch Bestand. Die Gesundheitslehre, welche über wirksame Behandlungs- und Reinigungsmethoden, eine weitreichende Pflanzenheilkunde und eine tiefgründige Ernährungs- und Gesundheitslehre verfügt, ist immer aktuell. Sie ist für viele Menschen aller Altersgruppen, ob gesund, krank, berufstätig oder zuhause geeignet.

Ayursa

Zentrum für
Ernährung & Massage

Ohmstraße 36
90513 Zirndorf
Tel: 01577-3301500

- **Ernährungs- und Gesundheitsberatung**
- **Ayurvedische Massage für Frauen**
- **Ayurveda-Kochkurse**

www.ernaehrung-massage.de

Weiter gibt es Ayurveda-Kochkurse nach Jahreszeiten und zum Abnehmen und eine umfassende Ernährungs- und Gesundheitsberatung. Ergänzt wird das Angebot durch Kurse für Atem-Yoga mit ayurvedischem Frühstück, bei denen die Teilnehmer viel über den Atem lernen und danach in lockerer Atmosphäre zusammensitzen und ihre Erfahrungen austauschen können.