



Ananda betekent 'bron van gelukzaligheid'. Ayurveda is een gezondheidsfilosofie die ons leert hoe we een gezond en gelukkig leven kunnen opbouwen. Je kan bij ons terecht voor persoonlijk advies en oliebehandelingen in **Oud-Heverlee** en **Antwerpen**.

Eveneens worden er regelmatig workshops georganiseerd om je te laten ontdekken wat Ayurveda jou te bieden heeft.

CONSULTATIES

Je klachten en ongemakken worden uitgebreid besproken. Met technieken zoals het opstellen van een klachtenhistoriek, polsdiagnose, tonganalyse,... wordt je energiebalans onder de loep genomen.

Je krijgt voedingsadvies, suggesties voor aanpassingen in levensstijl, advies voor ondersteunend gebruik van kruiden en aanvullende behandelingen.

BEHANDELINGEN

Je kan bij ons terecht voor heilzame Ayurvedische behandelingen zoals:

Abhyanga volledige lichaamsmassage met warme olie

Swedana stoomkistbehandeling

Shirodhara constante stroom van olie op het voorhoofd.

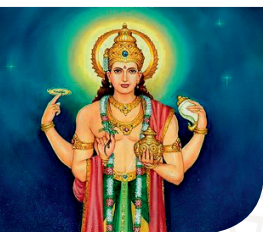
WORKSHOPS

Ananda Ayurveda organiseert regelmatig workshops rond thema's zoals voeding, stressbeheersing, ADHD, ...

Het volledige aanbod vind je op www.ananda-ayurveda.be

TULSI THEE

Tulsi, dat ook wel Indiase- of heilige basilicum genoemd wordt, is een kruid dat reeds 1000den jaren in de Ayurvedische geneeskunst wordt gebruikt. Ontdek de veelzijdige werking en ons uitgebreid aanbod van biologische Tulsi thee op www.ananda-ayurveda.be/tulsithee



WAT IS AYURVEDA ?

Ayurveda betekent 'kennis van het leven' of vrij vertaald: 'hoe leven om niet ziek te worden?' Ayurveda wordt in India sinds duizenden jaren beoefend en heeft er een volwaardig bestaan naast de westerse geneeskunde. Volgens het Ayurvedisch concept wordt ieder van ons geboren met een unieke verhouding van drie basisenergieën (Vata, Pitta, Kapha). Door werk, stress, voedingsgewoonten, levensstijl, ... gaan deze bij veel mensen afwijken van de oorspronkelijke verhouding. We hoeven daarom niet ziek te zijn, maar voelen ons wat minder goed in ons vel, wat neerslachtig of merken vage ongemakken. Door voedingsadvies, aanpassing in levensstijl, ondersteunend gebruik van kruiden, oliebehandelingen en massages, yoga en meditatie, ... krijg je hulpmiddelen aangereikt om meer evenwicht en energie te ervaren. De therapeut is je partner om je te helpen leven volgens je eigen unieke energie.

THERAPEUT

Hans Laureyssen, Ayurveda therapeut

In de periode 1993 - 1995 reisde ik de wereld rond en kwam in contact met vele culturen. India bleef voorgoed in mijn geheugen geprent. Ik raakte gefascineerd door de vriendelijke bevolking, yoga, meditatie en de gezondheidsfilosofie Ayurveda. Jaren later was ik toe aan een beroepsheroriëntatie. Vanuit mijn interesse in de Indische cultuur en passie voor het werken met mensen, volgde ik gedurende 4 jaar een opleiding aan het EISRA (European Institute for Scientific Research on Ayurveda).

Mij boeit het persoonlijk contact met mensen, dat elke consultatie tot een uniek gebeuren maakt. Wat ik zo mooi vind in Ayurveda is dat aan eenieder van ons wordt gevraagd om onze eigen verantwoordelijkheid op te nemen voor een gezond en gelukkig leven. Ik wil dan ook graag je hulp en steun zijn om dat doel te bereiken.

Specialisaties

Ayurveda kan jou op een natuurlijke manier ondersteunen bij:

stress • depressie / burnout • gebrek aan concentratie • slapeloosheid
huidziekten • seksuele problemen • ADHD • vruchtbaarheid • Parkinson
spijsverteringsproblemen

Op www.ananda-ayurveda.be vind je een volledige lijst van ongemakken en ziektes waarbij Ayurveda ondersteunend kan werken.