

Noel Perera

Geb. 1971 in Kandy – Sri Lanka

Aufgewachsen mit dem Buddhistischen Glauben und dem damit verbundenen authentischem Lebensstil.

Diverse Ashram Erfahrungen und Ayurveda Praktika in Sri Lanka.

Seit 2000 ständiger Wohnsitz Peißenberg.

Ausbildung zum ärztlich geprüften Yoga-lehrer im Jahr 2009.

Im Jahr 2010 Ausbildung zum Ayurveda Massage-Wellness-Therapeut.

Okt. 2011 Eröffnung des eigenen Ayurveda Studio im Sportstudio Weilheim.



pranava

*„Unser Körper ist wertvoll.
Behandle Ihn sorgsam.“*

0176 504 139 87
www.pranava.de

Gerne stehe ich Ihnen für weitere Fragen
und Terminvereinbarungen zur Verfügung.

STUDIO FÜR YOGA UND AYURVEDA

im Sportstudio Weilheim
Am Weidenbach 7, 82363 Weilheim



YOGA

Der Yoga – das Wort kommt aus dem Sanskrit und wurde erstmals vor 2500 Jahren erwähnt, kultiviert und fortentwickelt.

In meinen Yogakursen vermittele ich Körper- und Atemübungen aus dem traditionellen HATHA-YOGA. Höchstes Ziel der körperbezogenen Yoga-Praktiken ist, die eigene geistige Mitte zu erreichen, sie sich bewusst zu machen und in den Lebensalltag einzubringen.

Diese Yoga-Praktiken heißen Asanas und haben große Wirkung auf den Geist – und der Geist beeinflusst wiederum den Körper. So entsteht ein Wechselspiel von Körper und Geist, Atmung und Sinnen.

Wieso? Weshalb? Warum?

Beweglichkeit...	Für Wirbelsäule und Rücken
Geduld...	Für Ruhe und Gelassenheit
Stärke...	Für Muskeln und bessere Körperhaltung
Gefühl...	Für Lebendigkeit
Balance...	Für ein besseres Körpergefühl
Konzentration...	Für das Wichtige im Leben

Die Kombination von YOGA & AYURVEDA eignet sich hervorragend für mehr Wohlbefinden, Bewusstheit, geistige und psychosomatische Gesundheit.

AYURVEDA

Ayurveda ist die jahrtausende alte indische Wissenschaft vom gesunden, langen Leben im Einklang mit der Natur.

Unter Ayurveda-Wellbeing werden aus ganzheitlicher Sicht alle Empfehlungen und Anwendungen wie Ernährung, Heilkräuter, Körperübungen, Atemtherapie, Reinigung und Meditation zusammen gefasst, die der Gesunderhaltung und Vorbeugung dienen.

Die entspannenden und gleichzeitig energiespendenden Massagen sind äußerst wohltuend, eignen sich zum Stressausgleich, wirken verjüngend und unterstützen das allgemeine Wohlbefinden von Körper und Seele.

Durch die äußere Ölung wird der Körper weich, Abfallstoffe und Gewebegifte lösen sich und werden durch anschließende Schwitzbehandlungen ausgeleitet.

An erster Stelle steht bei mir das Wohl des Menschen, deshalb biete ich Ihnen nach ausführlicher Anamnese verschiedene ayurvedische Anwendungen an, wie z.B.:

- Sirodhara - Stirnguß
- Kati Basti
- Karna-Purana
- Marmamassagen
- Abyanga, Padabhyanga, Pinda Sweda usw.

Weitere Infos zu Anwendungen und Preisen erfahren Sie auf meiner Webseite oder Preisliste.

KENNENLERNANGEBOT

Kleine Entspannungsmassage (30 Minuten)

30 Euro