



Sundari

Ayurveda & Yoga für Frauen



Ganzheitliche Gesundheit & Entspannung

Sonja Kordes-Noras

Über mich

Meine erste Berührung mit Ayurveda war 1985, durch das Buch „Sanfte Hände – Die traditionelle Kunst der indischen Baby-Massage“ von Frederick Leboyer.

Seit dieser Zeit interessierte mich Ayurveda immer mehr. Ich ging zu Ayurveda Massagen, stellte teilweise die Ernährung um, wurde Yoga-Schülerin und fing an zu meditieren. Ich spürte die positiven Veränderungen in meinem Körper, meinem Geist und meiner Seele.

Da war mir klar: **Das ist mein Weg!**

Schließlich absolvierte ich eine fundierte Ausbildung und eröffnete meine eigene Praxis 2011. Ich freue mich mein Wissen in achtsamen Massagen, kompetenten Beratungen und effektiven Entspannungstherapien weitergeben zu dürfen.

Mit meiner Arbeit unterstützte ich eine Kinder-Patenschaft in Tibet über PLAN INTERNATIONAL.



Ausbildungen

Beratung Innenarchitektur und Raumgestaltung // ILS Hamburg
Geo-Baubiologische Beratung // Geo-Baubiologie Dieter Schäfer, Aachen
Ganzheitliche ayurvedische Ernährungs- und Gesundheitsberatung | Ayurvedische Massage | Ayurvedische Grundlagen Psychologie „Mit dem Herzen sehen“ // Europäische Akademie für Ayurveda in Birstein, Kerstin und Mark Rosenberg
Entspannungstherapie // Vesalia Wellness in Wesel
Klangschalenmassage // Heilpraktikerin Martina Fiekers in Münster
Reiki // Heilpraktikerin Margot Sistig-Kummer in Duisburg

Ganzheitliche Gesundheit durch Ayurveda und Yoga

Die klassische Definition für Gesundheit lautet im Ayurveda: Gesundheit ist das dynamische Gleichgewicht aller körperlichen, geistigen und seelischen Anteile im Menschen.

Jeder Mensch hat sein individuelles **Gleichgewicht**, die eigene Konstitution. Das richtige Verhalten bezüglich der Lebensweise, der Ernährung und der Körperpflege ist für die Gesundheit und das Wohlbefinden entscheidend.

Erfahren Sie achtsame Massagen, Ernährungs- und Lifestyle-Beratungen. Lernen Sie die sanfte Kraft des Yoga kennen. Heilsames Üben für Körper, Geist und Seele.

Ayurveda und Yoga – ein starkes Team für Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude.



Angebote

Ayurveda Massagen

zur Entspannung und zur Gesundheitsstärkung

Abhyanga – Die Königin der Ölmassagen	60 min	77 EUR
Ayurvedische Ganzkörpermassage	90 min	99 EUR
	120 min	127 EUR
Kalari – dynamische Massage	60 min	80 EUR
Teilkörpermassage	ab 30 min	45 EUR
Rücken, Kopf, Gesicht		
Entschlackungsmassage	60 min	80 EUR

Yoga / Entspannung

Aktuelle Kurse finden Sie auf der Internetseite oder rufen Sie mich an.

Einzelstunden	60 min	70 EUR
Kurstunden	je 90 min	14 EUR

Vor jeder Behandlung erfolgt ein Vorgespräch, um die Behandlung auf Ihre Konstitution individuell abzustimmen. Die Behandlungen/Beratungen ersetzen nicht den Besuch beim Arzt oder Heilpraktiker. Termine, die nicht 24 Stunden vorher abgesagt werden, sind kostenpflichtig. Keine Kartenzahlung möglich.

Klangschalenmassage 45 min 50 EUR
Lassen Sie sich von den Tönen der Klangschalen in die Tiefenentspannung führen und spüren Sie, wie sich die sanften Schwingungen in Ihrem Körper ausbreiten. Die Klangmassage kann tiefe Blockaden lösen.

Fußrelaxpunktmassage 45 min 54 EUR
Sie führt zu besserer Durchblutung der Füße und sorgt gleichzeitig für Entspannung und Wohlbefinden.

Ayurvedische Ernährungs- und LifeStyle-Beratung 60 min 65 EUR

Ausführliche Ayurvedische Ernährungs- und LifeStyle-Beratung 2 x 60 min 135 EUR
Dosha Bestimmung, Gesundheitsvorsorge- und Ernährungsempfehlungen, Gewürze, Kräuter, Rezepte und Booklet

Rasayana Kur – Regeneration & Verjüngung 5 Tage ab 650 EUR

Unser Körper ist ein kostbares Geschenk,
wir sollten ihn sorgsam pflegen.
Denn er ist der Ort unseres Erwachens
und unserer Erleuchtung.

Jatanka

Gesundheit bedeutet im Ayurveda
im Selbst ruhen

Sonja Kordes-Noras

Ayurvedatherapeutin | Entspannungspädagogin & Yogaübungsleiterin

Im Bremerkamp 6, 46535 Dinslaken

Telefon 0 20 64 - 44 62 73 oder Mobil 01 63 - 7 05 57 09

sonja@ayurveda-kordes-noras.de | www.ayurveda-kordes-noras.de

Öffnungszeiten

Ich freue mich über Ihren Besuch und bin gern nach vorheriger Terminabsprache für Sie da:

Montag bis Freitag von 10 bis 18 Uhr

