

## Leer luisteren naar je eigen natuur

Ayurveda is een eeuwenoude Indiase gezondheidsleer. Het kan jou helpen om er achter te komen wie je van nature bent. De wortels van Ayurveda liggen in de oude hindoeïstische beschaving, net als het veel bekendere yoga. Het is een beproefde holistische geneeswijze, waarbij lichaam, geest en ziel onlosmakelijk met elkaar zijn verbonden.

### THERESE VAN GOOL

ayurvedisch therapeute, is het gezicht achter Guna. Met haar enthousiasme, passie en een sterk gevoel voor de natuurlijke eigenschappen die mensen uniek maken, helpt Therese je om zelf de juiste balans te vinden.



THERESE VAN GOOL  
OPHOVIUSLAAN B537 | 5212 AW 'S HERTOGENBOSCH  
06 44934659 | THERESE@GUNA-AYURVEDA.NL  
WWW.GUNA-AYURVEDA.NL

**guna**  
DE KRACHT  
ACHTER AYURVEDA



Breng lichaam en  
geest in balans door  
voeding, massage en  
zuiveren

**guna**  
DE KRACHT  
ACHTER AYURVEDA





## voeding

Door goede voeding verzorgen we ons lichaam en blijven we in balans. Maar goede voeding betekent niet voor iedereen hetzelfde. Elk mens is uniek. De dominante elementen die jouw natuur bepalen, hebben invloed op welke voedingsmiddelen goed voor jou zijn en welke je minder goed verdraagt.

In een **persoonlijk voedingsconsult** bepaalt Guna je dominante elementen en de daarbij behorende smaken en ingrediënten die jouw lichaam nodig heeft. Deze passen bij je natuur en verteert je lichaam het beste. Zo kom en blijf je beter in balans.

Ayurvedische gerechten zijn pure, overheerlijke gerechten, waar alle smaken in zitten. Ze zijn vegetarisch en bereid met verse biologische ingrediënten en veel kruiden. Wil je je verder verdiepen in de Ayurveda, doe dan mee aan een **kookworkshop**. Tijdens de workshop leer je lekker koken en krijg je ook advies over welke producten en kruiden goed bij de elementen passen.

Ook organiseert Guna **eetavonden** in huiskamer-sfeer, waar je een Ayurvedische maaltijd kan proeven. Of je nu wilt eten met collega's, familie of vrienden, Guna maakt tijdens een proefavond graag de lekkerste gerechten klaar. Zo kan iedereen ervaren wat uitgebalanceerd eten met je doet!

guna  
DE KRACHT  
ACHTER AYURVEDA

## massage

In de Ayurveda gaat het om lichaam en geest in z'n totaliteit. Daarom werkt Guna niet alleen met voeding, maar ook met massages voor lichaam en hoofd.

Door een massage kun je je diep ontspannen of rust creëren, zodat je je lichaam beter kan voelen. Of helpen je lichaam weer in beweging te komen, door een stimulerende massage. Je leert beter luisteren naar je lichaam.

Er zijn verschillende soorten massages, met elk een eigen doel. Een **kruidenoliemassage** heeft een medicinale werking en brengt bepaalde krachten in je lichaam weer in balans. De **poedermassage** is vooral reinigend en richt zich op de lymfe. De **rijstbundelmassage** is een combinatie van hitte en diepe massage en geeft het lichaam een krachtige stimulans om zichzelf te zuiveren.

Een **zintuigenbehandeling** is uitermate geschikt voor emotionele problemen, mentale klachten en depressie. Guna bepaalt samen met jou welke massage(s) het beste past bij jouw natuur.

*Kom volledig tot rust  
en zuiver lichaam en geest*



## zuiveringskuur

Wil je je verdiepen in jezelf met ayurveda, dan kun je met hulp van Guna een zuiveringskuur doen. Dit is een optimale reiniging van lichaam en geest met licht verteerbare voeding, versterkt door verschillende bijpassende massages. Je komt tot rust en keert naar binnen.

Guna bespreekt met jou hoe de zuiveringskuur er precies uitziet. De locatie, duur en invulling worden **op maat** bepaald. Zij is je persoonlijke gids tijdens de kuur. Deze bestaat altijd uit een periode van afbouw en onthouding, reiniging en opbouw. Na de afbouw eet je gezonde, **verse ayurvedische maaltijden** die licht verteerbaar zijn. Daarbij krijg je diverse massages, alles afgestemd op jouw natuur.

De zuiveringskuur kenmerkt zich door veel persoonlijke aandacht. Je komt helemaal tot rust en keert naar binnen. Je kan helder luisteren naar de signalen die je lichaam geeft om in balans te blijven. Door die kennis en inzicht kun je zelf de mentale en fysieke balans vasthouden.

Na de kuur zorgen **preventieve massages** voor een natuurlijk evenwicht en houden je lichaam en geest jong en vitaal.