



alles, was du für ein langes, glückliches Leben brauchst, findest du in dir.

Der Stoff aus dem die Träume sind, ist unfassbar, darum gib dir Raum für Entfaltung.

Mit Biografiearbeit, Themen wie dem inneren Kind oder Selbstbestimmung lassen sich Energiequellen erkunden, die jenseits der fassbaren Elemente liegen.



Im Kontrast-Reich änderst du deine Perspektive und wirst gelassen loslassen.

Dazu findest du zahlreiche Videos auf meiner Seite.

www.kontrast-reich-training.de



bist du reif für die Insel?

Auf meiner Ayurvedainsel erfährst du alles, was dich vital und mental stärkt.

Ich bin Heike Seewald- Blunert.
Meine Initialen HSB stehen für
Heute **S**chon **B**eginnen, denn

„Man kann dem Leben nicht mehr Tage geben, aber dem Tag mehr Leben.“
(chinesische Weisheit)

Finde deine Mitte und Balance!
Gib deinem Leben gleich Gewicht und nutze die Kursangebote im Raum für Lernen & Entspannen.

Ich bin Ayurvedagesundheitsberaterin und Yogalehrerin.

Mit der Ganzheit meiner Berufe Sozialpädagogin, Lerntherapeutin und Erzieherin begleite ich Kinder und Erwachsene in Veränderungsprozessen.

Meine Berufung ist dein Genuss und Genesung.

Kommst du ins Kontrast-Reich?



Mitglied im VEAT

ausgleich gleich!
Tanz den Tanz der Hormone und finde deine Mitte.

Bei Yogatagen, Wochenendreisen, Workshops und Vorträgen kannst du in die Welt des Ayurveda hineinwachsen.

Gemeinsame Rituale und Heilung erfährst du auf den Inseln Griechenlands und in Sri Lanka. Ich organisiere Reisen mit Panchakarmakur oder Aktivwoche und du kommst dir in der Ferne nah.

Vereinbare den 1. Termin auf dem Weg zu dir selbst.

Ich freue mich auf deinen Anruf:
Tel. 0177- 8587507

oder deine Mail an
kontakt@kontrast-reich-training.de

Adresse & Anfahrt:

Kontrast-Reich
Hauptstrasse 11
09235 Burkhardtsdorf



www.kontrast-reich-training.de



WASSER

entgifte dich selbst und nutze Wasser als Reinigungsmittel.

Du probierst reines Wasser an meinem Gourmetwasserpoint, lernst das Element bei Ayurveda-Massagen mit Kräuterstempeln und Leberwickeln kennen oder begeisterst dich für das Eisbaden.

Jede Veränderung beginnt mit einem 1. Schritt.



Vielleicht führt dich deiner über das wichtigste Lebensmittel **WASSER** zu mir?



Mein Partner:
La Vita



ERDE

erleichtere dich selbst und schenke dir ein Lebensplus.

Mit der Stoffwechselkur und den Vitalstoffen von Life-Plus, ergänzt du deinen Ernährungsplan. Gemeinsam finden wir heraus, was dich nährt und wie du verdaust.



Entsprechend deiner Doshas, den auf deinen Bio- und Lebensrhythmus abgestimmten Energiehaushalt, empfehle ich Gewürze, Tees und Kräuter, Rezepte und Ayurvedische Ernährungsregeln im Einklang mit Natur und **ERDE**.



Mein Partner:
Lifeplus



LUFT

belohne dich mit einer Wohlfühlmassage wenn du außer Atem bist.

Von Aromaölen bis Meditation, Atemtechnik und Raumluft passen wir die Umgebung deinem Bedarf an.



Auf die vorherrschenden Bioenergien abgestimmt, stelle ich für jeden Konstitutionstyp ätherische Öle von Casida zusammen oder unterstütze dich beim Entschlacken mit Basensalz und Co.

Alles verpufft in der frischen **LUFT!**



Mein Partner:
Casida Aromawelt



FEUER

tapebänder, Meridianklopfer, Faszien-Set oder Infrarotkabine kommen zum Einsatz, um die Gefäße zu erweitern.

Meine Beratung richtet sich an alle, deren Überhitzung zu Burnout, Depression oder Ausbrennen des Verdauungsfeuers führt.

Meine Methoden, das **FEUER** zu bändigen, richten sich überwiegend an Frauen und Kinder, die explosiv reagieren und deren Aggression zu Schaden an sich selbst führt.



Als Wechseljahresbegleiterin helfe ich, den eigenen Zyklus in jeder Phase des Frauseins zu verstehen und hormonelle Schwankungen natürlich zu behandeln.



Mein Partner:
Physiothermkabinen