



*jīva-samatvam*  
YOGA & AYURVEDA

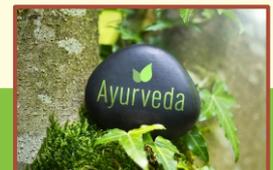
## Natalie Streichert

Yogalehrerin  
Mitglied im BDY

Ayurveda Gesundheitscoach (IHK)  
Ayurveda Ernährungs- und Gesundheitsberaterin  
Ayurveda-Köchin

**Entdecke die Kraft des  
Schöpfers in Deinem Selbst**

Natalie Streichert • Clementiastr. 14  
35398 Gießen • Tel.: 0176-24218975  
[www.jiva-samatvam.com](http://www.jiva-samatvam.com)  
[natalie@jiva-samatvam.com](mailto:natalie@jiva-samatvam.com)





## Yoga

Yoga macht schön und gesund, gibt uns Sicherheit und fördert die Konzentration. Yoga hilft Antworten auf viele Fragen zu bekommen, hilft in verschiedenen Lebenssituationen ruhig und geduldig zu sein.

Zudem hat Yoga eine verjüngende, heilende, ausbalancierende Wirkung, leistet harmonisierende Arbeit des ganzen Organismus, gibt Energie, bringt Freude und Gleichgewicht.

## Ayurveda

Ayurveda, übersetzt vom Sanskrit als „Wissenschaft vom Leben und von der Langlebigkeit“, befasst sich mit allen Aspekten der Erhaltung der Gesundheit und Heilung der Krankheiten.

Ayurveda bietet eine ganzheitliche Prävention, stärkt die Immunkräfte und Autoregulation, bringt ein dynamisches Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele. Ayurveda hilft den Menschen, die eigene Natur kennen zu lernen, zu verstehen und zu respektieren, verhilft bei der Frage, was unser Selbst braucht, um gesunde Balance im Körper zu erhalten und leistungsfähig, zufrieden und mittig auf allen Ebenen zu leben.

## Leistungen

Yoga-Kurse für Gruppen

Yoga-Einzelstunden (individuell maßgeschneiderter Privatunterricht)

Ayurvedische Ernährungsberatung zur gesunden Lebensführung

Vorträge/Workshops (Ernährung, Bewegung und Entspannung)

Lebensmittel-/Gewürzschulung

Kochkurse

Yoga-Ayurveda-Retreats

Yoga-Reisen