

Ayurveda für deine hormonelle Balance

5 schnelle Tipps plus ein einfaches Rezept zum Ausprobieren

Mit Yvonne Backes, Ayurveda Therapeutin &
Mikronährstoffexpertin



Herzlich Willkommen

Yvonne Backes
Ayurvedische Lebensberaterin



Yvonne Backes

- Ayurveda Therapeutin
- Mikronährstoffexpertin
- Spezialisiert auf Kinderwunsch & hormonelle Balance
- „Den Mutigen gehört die Welt“ – manchmal hilft einfach das Machen und Ausprobieren!

Hinweis: Meine Angebote ersetzen keine medizinische Behandlung, sondern unterstützen dich ganzheitlich und ergänzend.

Warum Ayurveda bei hormonellen Beschwerden?



Ganzheitlicher Ansatz

Ayurveda betrachtet den gesamten Menschen – Körper, Geist und Seele werden als Einheit verstanden und behandelt.



Individuelle Balance

Jede Frau ist einzigartig. Ayurveda passt sich deiner persönlichen Konstitution und deinen Bedürfnissen an.



Sanfte Reinigung

Durch ayurvedische Praktiken werden Giftstoffe ausgeleitet, die hormonelle Störungen verursachen können.

Ein erster wichtiger Schritt ist oft die Reinigung deines Körpers. Dabei lösen sich viele kleine Baustellen, Symptome werden leichter, und Schmerzen können sich verringern.

Tipp 1: Ölziehen am Morgen

Kraftvoller Start in den Tag

- Nimm einen Teelöffel hochwertiges Sesamöl oder Ringana Tooth Oil
- Ziehe das Öl 5-10 Minuten im Mund
- Spucke es anschließend aus (nicht schlucken!)
- Auswirkungen: Löst Bakterien, stärkt Mundgesundheit, aktiviert Stoffwechsel
- Mit Rabattcode: **BalanceMitYvonne** für Ringana Produkte



Tipp 2: Abhyanga – Sanfte Selbstmassage

Yvonne Backes
Ayurvedische Lebensberaterin



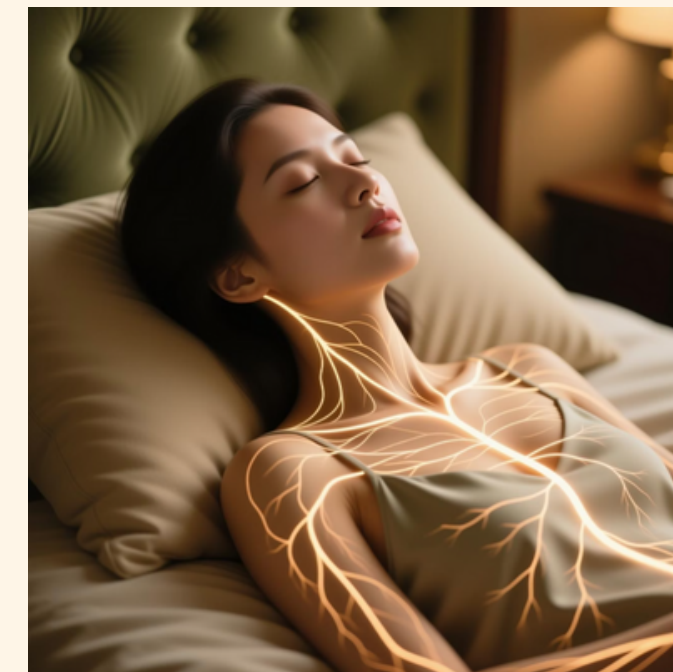
Was ist Abhyanga?

Die wohltuende Kunst der ayurvedischen Selbstmassage mit warmem Bio-Sesamöl.



Wie oft anwenden?

Für beste Ergebnisse: Mindestens 1x pro Woche anwenden.



Die vielfältige Wirkung

- Löst Stress und Verspannungen
- Regt das Lymphsystem an
- Schenkt tiefe Entspannung
- Unterstützt die hormonelle Balance

Tauche tiefer ein und lerne die Technik in meinem YouTube-Video: „[Ayurvedische Selbstmassage mit Yvonne Backes](#)“

Tipp 3: Kitchari – Dein sanfter Reinigungs-Eintopf

Traditioneller Ayurveda-Eintopf

Kitchari ist eine perfekte Kombination aus:

- Basmati-Reis (leicht verdaulich)
- Mungbohnen (proteinreich)
- Verdauungsfördernden Gewürzen

Dieses ausgewogene Gericht:

- Reinigt sanft deinen Körper
- Unterstützt die Entgiftung
- Schenkt neue Energie
- Harmonisiert dein Hormonsystem



Ayurveda Kitchari – Das Rezept zum Ausprobieren

Zutaten

- 1 Tasse Basmati-Reis
- 1 Tasse Mungbohnen (gelb oder grün)
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Ghee oder Sesamöl
- 5 Tassen Wasser
- Frisches Koriandergrün zum Garnieren

Zubereitung

Mungbohnen und Reis gründlich waschen und ca. 4 Stunden einweichen

Ghee oder Sesamöl im Topf erhitzen, Kreuzkümmel kurz anrösten

Reis, Mungbohnen, Kurkuma und Wasser hinzufügen

Zum Kochen bringen, dann 30-40 Minuten bei reduzierter Hitze köcheln lassen

Mit frischem Koriander garnieren und warm genießen

Wirkung

Diese Kombination aus Reis und Mungbohnen:

- Ist leicht verdaulich
- Reinigt den Körper sanft
- Unterstützt die Hormonbalance
- Liefert wertvolle Nährstoffe
- Schenkt neue Energie



Tipp 4: Zungenschaben mit Kupferschaber



Morgenritual

Beginne jeden Tag mit der Zungenreinigung mithilfe eines Kupferschabers, um Ablagerungen und Bakterien zu entfernen.



Anwendung

Sanft von hinten nach vorne über die Zunge streichen, unter fließendem Wasser abspülen und wiederholen (3-5x).



Vorteile

Verbessert Mundgeruch, unterstützt den Verdauungsprozess vom ersten Moment an und fördert die Entgiftung des Körpers.

Ein einfaches Werkzeug mit großer Wirkung für deine tägliche Gesundheitsroutine!

Tipp 5: Bewusste Atemübungen für mehr Energie



Lass deinen Atem deine Kraftquelle sein!

Mit gezielten Atemtechniken kannst du:

- Stress abbauen
- Deine Energie steigern
- Hormonsystem harmonisieren
- Mehr Klarheit gewinnen

Empfehlung: Täglich eine Minute bewusste Atempause – dein kleiner Begleiter für zwischendurch.

Videoanleitungen auf YouTube:

- "Atemübungen für Energie"
- "1-Minuten Atempause"

Dein nächster Schritt zur hormonellen Balance

Diese Tipps sind kleine, einfache Schritte mit großer Wirkung.

Möchtest du deine hormonelle Balance und Gesundheit noch gezielter verbessern?

Dann sichere dir jetzt einen Platz in meiner Ayurveda Reinigungskur.

- 14 Tage sanfte, aber intensive Ayurveda-Kur ohne Hungern
- Leckere Rezepte
- Begleitung und Community
- Maximal 30 Plätze

Warteliste

Yvonne Badier
Ayurvedische Lebensberaterin

🍂 SEI DABEI:
HERBST-REINIGUNGSKUR 2025
🌿



TRAGE DICH JETZT AUF DIE WARTELISTE EIN UND ERFAHRE
ALS ERSTE, WENN DIE TÜREN ZUR AYURVEDA-
REINIGUNGSKUR GEÖFFNET WERDEN.