

Ayurvedische Nahrungsergänzungsmittel für deine Balance



prana for you

“80 Prozent aller Erkrankungen könnten durch eine typgerechte Ernährung und Pflanzentherapie behandelt werden!”



Ayurveda - die traditionell indische Medizin

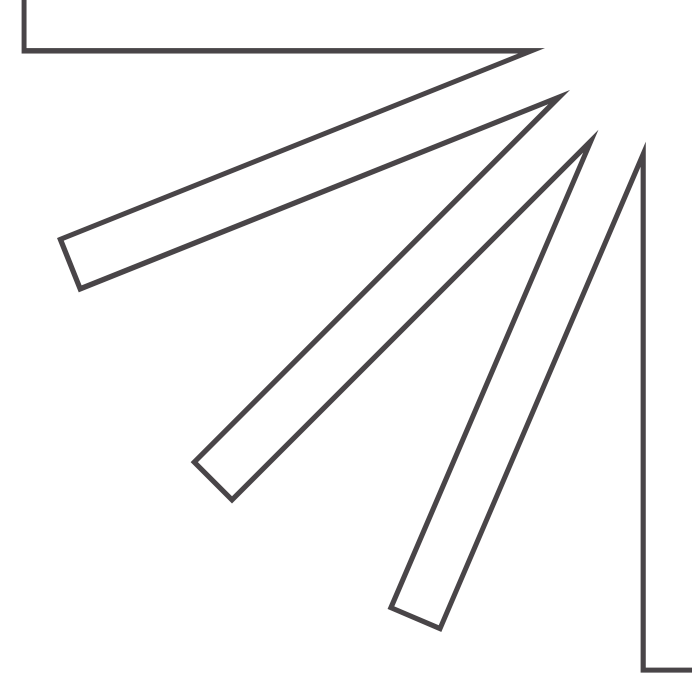


GRÜNDERIN

prana for you

MAG. (FH) Katharina Pindeus

- Ayurveda Praktikerin
- Ernährungs- und Lifestylecoach
- Gründung prana for you 2021
- Geschäftsführung
- Produktentwicklung





UNSERE MISSION

prana for you

Unsere Herzensangelegenheit ist es, Menschen (wieder) in ihr körperliches und geistiges Gleichgewicht zu bringen.

Mit die Kraft von ayurvedischen Heilpflanzen und der ayurvedischen Ernährungslehre schaffen wir die Balance der Doshas.

It's all about balance!





WAS MACHEN WIR BEI

prana for you

- **Ayurvedische Biokräuter in Kapselform**, entwickelt von Ayurveda-Ärzten zur körperlichen und mentalen Balance
- **Ayurvedische Bio-Kräutertees**
- **Vertrieb über Kooperationspartner** wie Ärzte, Ayurveda-Praktiker, Heilpraktiker, Gesundheitsberater,...
- Ayurveda **Ernährungs- und Lifestyle-Beratung**
- **Detox-Programme** - prana detox days in der Gruppe
- **eBooks** (Blutzucker Balance, Detox-Kur und Heilkräuter)



Was ist der Ayurveda?

"WISSENSCHAFT DES LEBENS" – die traditionelle Indische Medizin

mit Fokus auf Ernährung, Darmgesundheit, Pflanzen- und Manualtherapien wie
Ölmassagen, Wärmeanwendungen und Vitalpunktmassagen





Die **5** -Elemente-Theorie

Die Ayurveda Lehre besagt, dass die 5 Elemente und deren Eigenschaften sich in jeder organischen und anorganischen Materie befinden!

- **Raum** (Äther): Leere Räume im Verdauungstrakt, Nase, Mundraum, Atemwege
- **Luft** (Vayu): Bewegung durch Muskelkontraktionen, Herzschlag, Lunge, Nervensystem
- **Feuer** (Agni): Transformation, Regulation der Körpertemperatur, Stoffwechsel, Verdauungsprozesse, Nährstoffaufnahme
- **Wasser** (Jala): Verbindung, Blutplasma, Zellplasma, Urin, Schweiß, Serum
- **Erde** (Prthivi): Struktur, Körperform, Widerstandskraft, Haare, Haut, Knochen, Nägel

Die 3 Doshas



VATA

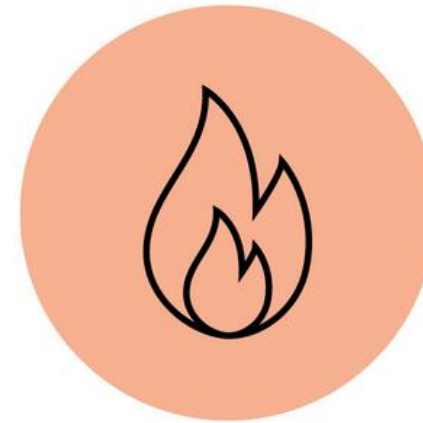
(Raum & Luft)

Bewegungsprinzip

Atmung, Ausscheidung,
Nervenimpulse,
setzt Funktionen in Gang

Eigenschaften

trocken, kalt, leicht,
rau, beweglich



PITTA

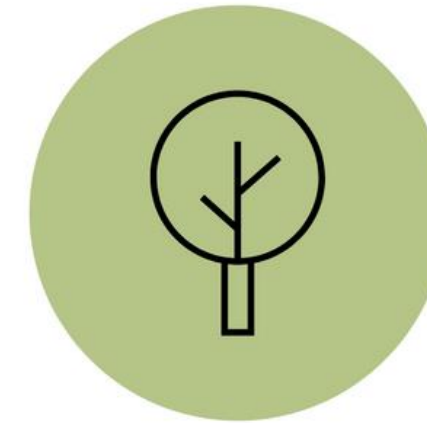
(FEUER & WASSER)

Transformationsprinzip

Verdauung, Katabolismus,
Sehvermögen, Hautpigmentierung,
Wärmeregulation

Eigenschaften

heiß, flüssig, sauer, etwas ölig,
penetrierend, scharf



KAPHA

(ERDE & WASSER)

Stabilitätsprinzip

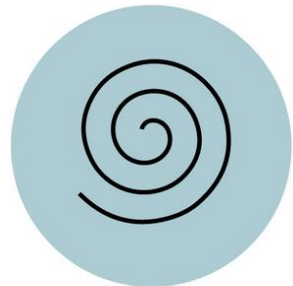
Körperstruktur, gesundes Gewebe,
Immunstärke, Anabolismus,
Schmierung der Gelenke, Potenz

Eigenschaften

schwer, kalt, schleimig,
weich, ölig

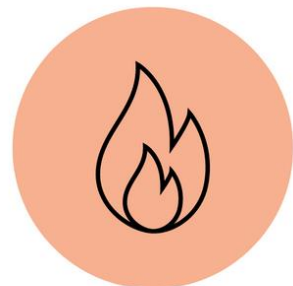


Beschwerden / Krankheiten



VATA-DYSBALANCEN

Schlafstörungen, Blähungen, Verstopfung, Beschwerden am Bewegungsapparat, Ängste, Depressionen, Panikattacken, Tinnitus, Osteoporose, Schmerzen, neurologische Erkrankungen, Autoimmunerkrankungen



PITTA-DYSBALANCEN

Übersäuerung, Sodbrennen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, entzündliche Hauterkrankungen, Migräne, Durchfall, Haarausfall, Burn out, starkes Schwitzen, Mundgeruch



KAPHA-DYSBALANCEN

Diabetes, Adipositas, Asthma, Ödeme, Zysten, Tumore, Arteriosklerose, HNO-Erkrankungen, Wassereinlagerungen, langsamer Stoffwechsel



HEILKRÄUTER UND IHRE WIRKUNG

- Unterstützen die Verdauung und Enzyymbildung
- Stärken das Immunsystem
- Bauen Gewebe auf- oder ab
- Unterstützen bei der Entgiftung
- Verjüngen die Zellen - Well Aging
- Beruhigen das Nervensystem
- Reduktion von Entzündungsprozessen
- Wirken aufs Herz-Kreislauf und Atmungssystem

prana for you



Die prana for you Nahrungsergänzungsmittel

BIO Agni

BAUCH IN BALANCE

BIO Balyam

BALANCE & WIDERSTANDSKRAFT

Asthi

BALANCE UND STABILITÄT

BIO Mohini

FRAU IN BALANCE

Nidra

BALANCE FÜR DIE NACHT

Tanava

BALANCE FÜR DEN TAG

Shodana

BALANCE DURCH REINIGUNG

Tvak

HAUT IN BALANCE



Die Verdauungskraft im Fokus
für ein gesundes Leben!



Unterstütze dein Immunsystem
mit Ayurveda!



Pflanzen für deinen stabilen und
kraftvollen Bewegungsapparat!



Mehr Gleichgewicht
im Wechselspiel der Hormone!



Die ayurvedische Schlafformel
für eine erholsame Nacht!



Die Anti-Stress-Formel
für deinen Tag in Balance!



Ayurvedische Pflanzen
für deinen Detox-Effekt!



Fühl dich wohl
mit Haut und Haar!

prana for you Produkt-Facts

- Ayurvedische Pflanzenkomplexe zur Dosha-Balance bei bestimmten Beschwerden
- Traditionelle Rezepturen in Zusammenarbeit mit Ayurveda-Ärzten entwickelt
- Pflanzenpulver in Bioqualität aus Südindien und Europa
- In einer österreichischen Biomanufaktur hergestellt
- Auf Qualität und Reinheit geprüft
- 8 Formen / 8 Anwendungsgebiete
- Vegan, glutenfrei und laktosefrei



Agni

BAUCH IN BALANCE

500mg / 80 Kapseln

Anwendungsgebiete

Verdauungsprobleme, Blähungen,
Reizdarm, Verstopfung

Einnahmeempfehlung

2 x 2 Kapseln täglich nach dem Essen

Bruttoverkaufspreis

€ 34,90



Die Verdauungskraft im Fokus
für ein gesundes Leben!

Agni Inhaltsstoffe

IN BIOQUALITÄT

- **Amalaki:** zellverjüngend, immunstärkend, herz- & lebertonisch, verdauungsfördernd
- **Shatavari:** Fortpflanzungssystem unterstützend, Schleimhaut nährend, libidostärkend, verdauungsfördernd, gewebesaufbauend, Säure-Basen-Haushalt regulierend
- **Süßholz:** Blutzucker balancierend, Magensäfte unterstützend, schleimlösend
- **Trikatu:** stoffwechselaktivierend, geistbelebend, schlackenausleitend
- **Kardamom:** verdauungsfördernd, entblähend, entkrampfend



Balyam

BALANCE UND WIDERSTANDSKRAFT

500mg / 80 Kapseln

Anwendungsgebiete

Immunstärkung präventiv und bei akutem Infekt mit Fieber, Heiserkeit, Husten, Schnupfen

Einnahmeempfehlung

2 x 2 Kapseln täglich nach dem Essen mit warmem Wasser

Bruttoverkaufspreis

€ 34,90



Unterstütze dein Immunsystem
mit Ayurveda!

Balyam Inhaltsstoffe

IN BIOQUALITÄT



- **Tulsi:** antibakteriell, entgiftend, verdauungsfördernd, appetitsanregend
- **Guduchi:** blutreinigend, blutbildend, immunstärkend, lebertonisierend, tridosha
- **Süßholz:** Schleimreduzierend /- verflüssigend, verdauungsfördernd
- **Kalmegh:** fiebersenkend, entzündungshemmend, leberstimulierend, abschwellend, antiviral
- **Kurkuma:** entzündungshemmend, blutreinigend, fettstoffwechselaktivierend
- **Triphala:** verdauungsfördernd, ausleitend, leicht abführend

Asthi

BALANCE UND STABILITÄT

500mg / 80 Kapseln

Anwendungsgebiete

Gelenkschmerzen, Knochengesundheit,
Schmerzlinderung im Bewegungsapparat, Arthrose,
Arthritis

Einnahmeempfehlung

2 x 1 Kapsel täglich nach dem Essen
mit warmem Wasser

Bruttoverkaufspreis

€ 34,90



Pflanzen für deinen stabilen und
kraftvollen Bewegungsapparat!

Asthi Inhaltsstoffe

- **Guggulu:** entzündungshemmend, knorpelgewebesnährend, tridosha, schmerzstillend
- **Shallaki:** schmerzstillend, entzündungshemmend, hitzeausleitend, entgiftend
- **Ashwagandha:** Nervensystem beruhigend, bei Schwächezuständen, zellverjüngend auf Muskulatur und Knochenmark, schlaffördernd, stressresistenzfördernd
- **Kurkuma:** entzündungshemmend, blutreinigend, fettstoffwechselaktivierend
- **Triphala:** verdauungsfördernd, ausleitend, leicht abführend
- **Vidanga Beere:** entgiftend, entblähend, blutreinigend, gewebsschmelzend



Mohini

FRAU IN BALANCE

500mg / 80 Kapseln

Anwendungsgebiete

Zyklusdysbalancen, Menopause, PMS,
Zellaktivierung, Hormondysbalancen,
Menstruationsprobleme

Einnahmeempfehlung

2 x 2 Kapseln täglich nach dem Essen

Bruttoverkaufspreis

€ 34,90



Mehr Gleichgewicht
im Wechselspiel der Hormone!

Mohini Inhaltsstoffe

IN BIOQUALITÄT

- **Shatavari:** Fortpflanzungssystem unterstützend, Schleimhaut nährend, libidostärkend, verdauungsfördernd, Säure-Basen-Haushalt regulierend, gewebesaufbauend
- **Ashwagandha:** Nervensystem beruhigend, zellverjüngend auf die Muskulatur und Knochenmark, bei Schwächezuständen, stressresistenzfördernd, schlaffördernd
- **Amalaki:** zellverjüngend, immunstärkend, herz- und lebertonisch, verdauungsfördernd
- **Kurkuma:** entzündungshemmend, blutreinigend, Fettstoffwechsel aktivierend
- **Frauenmantel:** hormonregulierend, krampflösend, antibakteriell
- **Trikatu:** stoffwechselaktivierend, geistbelebend, schlackenausleitend



Nidra

BALANCE FÜR DIE NACHT

500mg / 80 Kapseln

Anwendungsgebiete

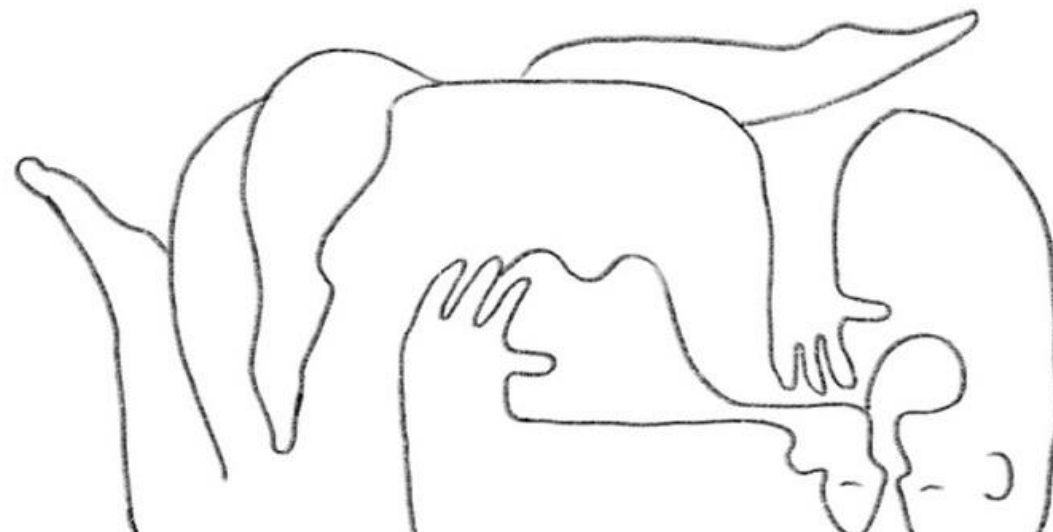
Schlafstörungen beim Einschlafen
und Durchschlafen

Einnahmeempfehlung

2 Kapseln abends 1 Stunde vor dem Schlafen

Bruttoverkaufspreis

€ 34,90



Die ayurvedische Schlafformel
für eine erholsame Nacht!

Nidra Inhaltsstoffe

- **Ashwagandha:** Nervensystem beruhigend, schlaffördernd, zellverjüngend auf die Muskulatur und Knochenmark, bei Schwächezuständen, stressresistenzfördernd
- **Brahmi:** mentalstärkend, zentralnervensystemregenerierend, spannungslösend, gedächtnisstärkend
- **Tagara:** Nervensystem beruhigend, schlaffördernd, muskelentspannend, krampflösend
- **Melisse:** beruhigend und angstlösend
- **Musta:** löst Stauungen von Blut und Flüssigkeiten, lebertonisch, entblähend
- **Vacha/Kalmus:** reinigend, revitalisierend aufs Nerven- und Atmungssystem
- **Fenchel:** entblähend, krampflösend, verdauungsfördernd



Tanava

BALANCE FÜR DEN TAG

500mg / 80 Kapseln

Anwendungsgebiete

Stressmanagement, Mentale Balance,
Gedächtnisstärkung, Schmerzlinderung,
Zellaktivierung, Stabilität im Alltag

Einnahmeempfehlung

2 x 2 Kapseln täglich nach dem Essen

Bruttoverkaufspreis

€ 34,90



Die Anti-Stress-Formel
für deinen Tag in Balance!

Tanava Inhaltsstoffe



- **Ashwagandha:** Nervensystem beruhigend, zellverjüngend auf Muskulatur und Knochenmark, bei Schwächezuständen, stressresistenzfördernd, schlaffördernd
- **Brahmi:** mentalstärkend, zentralnervensystemregulierend, spannungslösend, gedächtnisstärkend
- **Melisse:** beruhigend und angstlösend
- **Gotu Kola:** gedächtnisstärkend, nervenstärkend, wundheilmfördernd
- **Triphala:** verdauungsfördernd, ausleitend, leicht abführend

Shodana

BALANCE DURCH REINIGUNG

500mg / 80 Kapseln

Anwendungsgebiete

Detox, Lebergesundheit, Blutzucker, Balance, Stoffwechselaktivierung, Cholesterinmanagement, Gewichtsreduktion, Heißhunger

Einnahmeempfehlung

2 bis max. 4 Kapseln täglich nach dem Essen

Bruttoverkaufspreis

€ 34,90



Ayurvedische Pflanzen
für deinen Detox-Effekt!

Shodana Inhaltsstoffe

IN BIOQUALITÄT



- **Karela:** blutzuckerregulierend, cholesterinsenkend, harntreibend, leicht abführend
- **Gokshura:** entgiftend, Energie fördernd, unterstützt die Nebennieren
- **Kurkuma:** entzündungshemmend, blutreinigend, Fettstoffwechsel aktivierend
- **Triphala:** verdauungsfördernd, ausleitend, leicht abführend
- **Trikatu:** stoffwechselaktivierend, geistbelebend, schlackenausleitend
- **Brennessel:** entgiftend und harntreibend

Tvak

HAUT IN BALANCE

500mg / 80 Kapseln

Anwendungsgebiete

Akne, Hautirritationen, Übersäuerung, entzündliche
Hauterkrankungen,
Entzündungsprozesse, Haarausfall

Einnahmeempfehlung

2 x 1 Kapsel täglich nach dem Essen

Bruttoverkaufspreis

€ 34,90



Fühl dich wohl
mit Haut und Haar!

Tvak Inhaltsstoffe

- **Guduchi:** blutreinigend und -bildend, immunstärkend, entgiftend, tridosha balancierend
- **Shatavari:** Fortpflanzungssystem unterstützend, Schleimhaut nährend, libidostärkend, verdauungsfördernd, Säure-Basen-Haushalt regulierend, gewebesaufbauend, antioxidativ und fördert die Kollagenbildung.
- **Kurkuma:** entzündungshemmend, blutreinigend, Fettstoffwechsel aktivierend
- **Triphala:** verdauungsfördernd und ausleitend, leicht abführend
- **Vidanga Beere:** entgiftend, entblähend, blutreinigend, gewebssreduzierend



Ayurvedische Kräuterteemischungen



prana for you

recipe by
Volker Mehl

prana for you



Agni

Bauch in Balance

75 g

Bio-Kräuter-Teemischung mit
ayurvedischen Pflanzenteilen

recipe by
Volker Mehl

prana for you



Arishta

Für dein Verdauungsfeuer

75 g

Bio-Kräuter-Mischung mit
ayurvedischen Pflanzenteilen

recipe by
Volker Mehl

prana for you



Gunam

Für dein inneres Strahlen

75 g

Bio-Kräuter-Teemischung mit
ayurvedischen Pflanzenteilen

prana for you



Balyam

Balance und Widerstandskraft

75 g

Bio-Kräuter-Teemischung mit
ayurvedischen Pflanzenteilen

prana for you



Shodana

Balance durch Reinigung

75 g

Bio-Kräuter-Teemischung mit
ayurvedischen Pflanzenteilen

prana for you

Ayurvedische Kräuterteemischungen



Arishta
Bio Kräutermischung
by Volker Mehl

FÜR DEIN VERDAUUNGSFEUER



Agni
Bio Kräutertee
by Volker Mehl

BAUCH IN BALANCE



Balyam
Bio Kräutertee
zur Immunstärkung

BALANCE UND WIDERSTANDSKRAFT



Shodana
Bio Kräutertee
Detox

BALANCE DURCH REINIGUNG



Gunam
Bio Kräutertee
by Volker Mehl

FÜR DEIN INNERES STRAHLEN

Arishta

Bio Kräutermischung

FÜR DEIN VERDAUUNGSFEUER

75g

Abkochung als Trunk vor dem Essen oder als Tee

- Ingwer
- Fenchel
- Kardamom
- Pfefferminze
- Ceylon Zimt
- Schwarzer Pfeffer
- Sternanis
- Basilikum
- Brennnessel
- Salbei
- Eisenkraut

Bruttoverkaufspreis

€ 12,90



Agni Bio Kräutertee

BAUCH IN BALANCE

75g

- Kreuzkümmel
- Koriander
- Fenchel
- Anis
- getrockneter Ingwer

Bruttoverkaufspreis

€ 9,80



Baylam Bio Kräutertee zur Immunstärkung

BALANCE UND WIDERSTANDSKRAFT

75g

- Ingwer
- Ceylon Zimt
- Kurkuma
- Nelken
- Bockshornklee
- Langer Pfeffer
- Tulsi
- Sencha Grüntee

Bruttoverkaufspreis

€ 9,80



Shodana Detox Bio Kräutertee

BALANCE DURCH REINIGUNG

75g

- Ingwer
- Koriander
- Ceylon Zimt
- Anis
- Kreuzkümmel
- Fenchel grün
- Kurkuma
- Süßholz
- Tulsi
- Zitronengras
- Zitronenschale
- Rotklee Blüten

Bruttoverkaufspreis

€ 9,80



Gunam Bio Kräutertee

FÜR DEIN INNERES STRAHLEN

75g

- Kurkuma
- Ingwer
- Basilikum
- Lemon Myrte
- Kardamom
- Orangenschale
- Zitronengras
- Pfeffer schwarz
- Kokosflocken

Bruttoverkaufspreis

€ 12,90

