

Ayurveda Medizin & Psychologie

“Gesundheit entsteht aus allem, was unser Leben prägt.”

Unser Leben fordert uns täglich heraus, Gesundheit, Beruf, Beziehungen und persönliche Bedürfnisse miteinander in Einklang zu bringen. In einer Welt, die zunehmend mehr von uns verlangt, gerät dieses Gleichgewicht leicht ins Wanken. Die Folgen zeigen sich oft schleichend – körperlich, mental und emotional.

Ayurveda betrachtet den Menschen in seiner Gesamtheit – mit seiner individuellen Konstitution, Lebensgeschichte und aktuellen Situation. Nach einer umfassenden Anamnese entsteht ein individuell abgestimmter Therapieansatz, der medizinische und psychologische Perspektiven verbindet. Im Mittelpunkt steht dabei die Identifikation möglicher Ursachen, um Gesundheit nachhaltig zu fördern.

Je nach persönlichem Anliegen umfasst die Behandlung Elemente wie Gesprächsführung, Meditation, Atemarbeit, Yoga, Ernährungsberatung, manualtherapeutische Anwendungen, sowie ayurvedische Kräuterpräparate.



Belinda Kakanou
Gründerin B-YOUnique



Meine Arbeit ist in verschiedenen Settings möglich:

- Persönlich oder online | international
- Aufsuchende Konsultationen zu Hause oder am Arbeitsplatz
- Bei B-YOUnique in Zürich
- Als Private Retreats weltweit
- In der Begleitung von Unternehmen

Anwendungsbereiche:

- Stress
- Innere Unruhe und chronische Anspannung
- Schlafprobleme
- Suchtverhalten
- Erschöpfung und Burnout
- Emotionale Belastungen
- Körperliche Beschwerden
- Nervensystemregulation
- Energiemanagement
- Fokus und mentale Klarheit
- Resilienz und Vitalität
- Emotionale Stabilität
- Darmgesundheit
- Gesunder Lebensstil