



**DIE WOHLFÜHL-OASE**  
**Beatrice Heim**

Dipl. Ayurveda-Therapeutin  
Rheinstraße 66  
65185 Wiesbaden  
Tel: 0611-468 93 61  
Mobil: 0177-4022912  
mail@diewohlfuehloase.de  
www.diewohlfuehloase.de

Datum.....

Name:

Ziel/ Wunsch:

Wieviel möchte ich abnehmen?                      Kg

Bis wann?    Monaten

Meine Konstitution:

Erhöhte Doshas:

Beschwerden:

Was bin ich bereit zu tun? (5 – 10 Punkte)

Zielfoto (von sich mit ...kg weniger)

**Umsetzung:**

1. Woche:

2. Woche:

3. Woche:

Kg nach 2 Wo

Kg nach 4 Wo

Kg nach 5 Wo

Kg nach 6 Wo

Kg nach 8 Wo

8. – 12. Woche.

nach 6 Monaten, Kg:

nach .. Monaten, Kg

Ich wünsche Dir viel Erfolg, Gesundheit und Freude mit Ayurveda!