

Zeit für Ananda – Ich nehme mir Zeit für Dich

➤ Sommerzeit – Pittazeit (Juni – September)

Alle Elemente, welche man in der Natur findet (Feuer, Wasser, Erde, Luft, Aether) sind auch in unserem Körper enthalten. Pitta steht für Feuer und wenig Wasser und ist während den Sommermonaten aktiv.

Hier einige allgemeine Sommertipps, um das Pitta-Dosha zu besänftigen:

- Nehmen Sie leicht verdauliche, gekochte, eher kühlende Nahrungsmittel zu sich.
- Bevorzugen Sie Nahrungsmittel mit süsser, bitterer und herber Geschmacksrichtung.
- Pitta-ausgleichende Gewürze sind: Kurkuma, Koriander, Fenchelsamen, Safran, Minze, Kreuzkümmel, Kardamom, frischer Ingwer, Petersilie, Basilikum.
- Meiden Sie: Saure und erhitzende Nahrungsmittel (Zitrusfrüchte, saure Beeren, Essig, Tomaten, Kaffee, Salz, Alkohol, Senf, Chili, Joghurt, Honig).

➤ Magische Rückenmassage

Neu im Angebot ist die **spezielle energetische Rückenmassage** mit magischen Ölen aus Glastonbury, dem Ort von Avalon. Diese Behandlung versprüht Magie, löst Blockaden im physischen, emotionalen und mentalen Bereich. Die Behandlung bringt Körper und Geist ins Gleichgewicht, aktiviert die Selbstheilungskräfte, bringt Sie zu Leichtigkeit, Vitalität und Lebensfreude.

(In der Behandlung inbegriffen: Kurze Anamnese, Aura Reinigung, Rückenmassage mit Ölen aus England [Star Child], auf Wunsch halten Sie während der Massage einen Horoskop Stein in der Hand, Tee), ca. 1 Std. CHF 90.-.



➤ Heilkreis

Der Heilkreis nach Attilio Ferrara richtet sich an alle, die offen sind, das Grenzenlose anzunehmen. Der Heilring ist eine sehr hohe Frequenz, welcher im Raum aufgebaut wird. Die Teilnehmenden verbinden sich geistig mit dem energetischen Heilring. Jeder Teilnehmer sendet Heilenergie an die zu behandelnde Person im Heilkreis. Jeder kann geben, empfangen und sich selbst behandeln.

Die hohe Frequenz des Heilrings ist grenzenlos und unterstützt die Heilung ganzheitlich. Dauer: Ca. 1 Stunde, keine Vorkenntnisse notwendig, Anmeldung erforderlich, Energieausgleich CHF 20.-.

Nächster Heilkreis Samstag 7. September um 10 h. Weitere Daten findet Sie auf meiner Homepage. Falls Sie eine Gruppe von mind. 3 Personen sind, komme ich gerne für einen Heilkreis zu Ihnen nach Hause, in Ihr Yogastudio oder in Ihre Praxis. Ich mache kein Heilversprechen, denn das steht mir nicht zu.

➤ Umbauarbeiten im Haus (Gartenstrasse 9)

Im Dachstock der Gartenstrasse 9 wird umgebaut. Bis Mitte/Ende September 2019 kann es zu Baulärm kommen. Zum Teil ist die Praxis nur abends oder am Wochenende geöffnet. Ich bitte um Verständnis.

Ich freue mich auf Dich!

079 360 22 52, info@ananda-ayurveda.ch, www.ananda-ayurveda.ch

Herzensgrüsse

Handwritten signature of Pia Berchtold.

