

Es ist Zeit für neue Gewohnheiten, es ist Zeit für Ananda

Liebe Kundinnen und Kunden, Liebe Bekannte

Der Herbst zeigt sich in den schönsten Farben. Nach ayurvedischer Sicht fängt die Vata-Zeit an. Vielleicht haben Sie, je nach Konstitution, schon bemerkt, dass Ihre Haut trockener geworden ist und juckt.

Die Eigenschaften von Vata sind: Beweglich, schnell, kalt, subtil, trocken, windig. Also kommen Sie zur Ruhe, wärmen Sie sich und geben Sie innerlich und äusserlich Ihrem Körper genügend Nährstoffe und Feuchtigkeit.

Hier einige allgemeine Herbstempfehlungen, um die beiden Elemente Vayu (Luft) und Akasha (Raum), aus denen sich Vata zusammensetzt, zu besänftigen:

- ☞ Bevorzugen Sie Nahrungsmittel mit süsser, saurer und salziger Geschmacksrichtung.
- ☞ Die Eigenschaften von leicht verdaulichen, warmen, feuchten und beruhigenden Nahrungsmitteln sind in dieser Jahreszeit wichtig.
- ☞ Verwenden Sie Vata ausgleichende Gewürze: Kreuzkümmel, Anis, Fenchel, Hing, Ingwer, Salbei, Muskat, Safran, Zimt.
- ☞ Verwenden Sie Ghee zum Kochen.
- ☞ Jetzt ist es sehr wichtig, den ganzen Körper mit guten Ölen zu nähren. Machen Sie 1-2x pro Woche eine *Ganzkörpermassage*. Nehmen Sie sich Zeit für sich. Entweder ölen Sie Ihren Körper selber ein oder Sie vereinbaren einen Termin für eine *Abhyanga* (Ganzkörpermassage).

Warum ist es wichtig sich eine Ganzkörpermassage zu gönnen / Zeit für neue Gewohnheiten

Die Ganzkörpermassage gehört zu den Vata beruhigenden Massnahmen. Durch die Massage nähren Sie Haut und Gewebe, stärken das Immunsystem. Diese hat eine besänftigende Wirkung auf das Nervensystem, löst Schlackenstoffe aus dem Körper und wirkt verjüngend. Es ist Balsam für Körper, Geist und Seele.



Neuigkeiten

☞ **Natürliches Anti-Aging für das Gesicht.**

Nach der Gesichtsmassage (Mukabhyanga) wird das Gesicht mit Kräuterstempeln sanft ausgestrichen. Die Kräuterstempeln mit getrockneten Pflanzen und Blumen werden mit Liebe von Hand selber hergestellt.

Gesichts-, Kopf- und Nackenmassage (Mukabhyanga) mit Kräuterstempeln CHF 88.-.



☞ **Ganzkörper-Synchronmassage (vierhändig)**

Die vierhändige Abhyanga Ganzkörper-Synchronmassage ist die berühmteste Art der Ayurvedamassage. Mit Hilfe von warmen Ölen wird sie synchron von zwei Therapeutinnen durchgeführt. Es entsteht ein angenehmer Effekt für Sie als Kunde, da Sie parallel von zwei Seiten massiert werden. Sie erlangen eine tiefe Entspannung, gesteigertes Körpergefühl, eine wunderschöne Erfahrung.

Datum **Samstag 12. Januar 2019** (weitere Daten auf Anfrage)

Dauer 1 Std.

Kosten CHF 200.-

(die Therapeutinnen sind EMR und EGK anerkannt. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse, ob ein Teil der Kosten übernommen wird.)

Lassen Sie diese Gelegenheit nicht entgehen!

☞ **Aunda Heiltage (energetische Behandlung)**

Sie haben die Gelegenheit, diese Behandlung kennenzulernen und auszuprobieren. Die Behandlung dauert 30 Min und ist für folgende Daten *auf Spendenbasis*.

Durch die Behandlung mit der AUNDA Frequenz kann jeder Mensch auf einem natürlichen Weg in sein körperliches, seelisches und geistiges Gleichgewicht zurückfinden.

Daten auf Spendenbasis:

- **Mittwoch 21. November 2018**
- **Samstag 1. Dezember 2018**
- **Samstag 19. Januar 2019**

Die Behandlung kann auch sonst jederzeit gebucht werden. Dauer / Kosten 30 Min. CHF 40.-.





Ananda Ayurveda

☞ Numerologische Beratungen mit Beatrice Schild in der Praxis Ananda

Zahlen als Energiefeld zu betrachten ist uralte. Die Numerologie, die wir heute praktizieren geht meistens auf Pythagoras zurück.

Die Zahlen Ihres Geburtsdatums können Folgendes aufzeigen:

- * wo sind Ihre Begabungen, Talente und Stärken
- * welche Schwächen können Sie transformieren
- * wie wirken Beziehungen zu Eltern, Partnern oder Kindern
- * welche Jahresthemen stehen an und vieles mehr...

Jede Selbsterkenntnis führt Sie einen Schritt näher zu Ihrem Herzen und zur Quelle.

Datum	Freitag 23. November 2018 (weitere Daten auf Anfrage)
Dauer	1 Std.
Ort	Praxis Ananda Ayurveda, Gartenstrasse 9, 3110 Münsingen
Therapeutin	Beatrice Schild, Tel. 033 251 09 74. Bei Interesse rufen Sie bitte spätestens ein paar Tage vor dem angegebenen Termin an.

Zur Person Beatrice Schild:

Sie ist Pädagogin, AUNDA- Heilerin und Atma Kriya Yoga - Lehrerin.

Die Ausbildung zur Numerologie, die sie 2005-2006 absolvierte, unterstützen sie bei allen Tätigkeiten.

Ich kann diese Beratung sehr empfehlen. Sie werden begeistert sein.

Ich wünsche Ihnen eine wunderschöne Herbstzeit und freue mich auf Ihren Anruf oder Ihr Email.

079 360 22 52 oder info@ananda-ayurveda.ch

www.ananda-ayurveda.ch

Freundliche Grüsse

