

## Ich nehme mir Zeit für Dich

### Massagen, Ernährungsberatung, energetische Heilbehandlungen

Der Frühling steht vor der Tür, es ist Zeit zum Entschlacken. Mit dem Frühling kommt die Kapha-Zeit, somit die Zeit der Reinigung.

Ich empfehle Ihnen ein paar Tage nur Kitchari (Reis/Mungdhal/Gemüse) mit Gewürzen zu essen und trinken Sie den ganzen Tag abgekochtes, warmes Wasser. Morgens können Sie sich selber eine Massage mit Rohseidenhandschuhen machen. Dadurch aktivieren Sie die Durchblutung und helfen, dass die Schlackenstoffe sich lösen und abtransportiert werden können.

#### Wieso im Frühling fasten?

Im Frühjahr wird durch die Wärme der Sonne das im Winter angehäuften Kapha im Körper verflüssigt. Dadurch können Verdauungskraft und Stoffwechsel beeinträchtigt werden und eine Vielzahl von Beschwerden entstehen.

#### Hier allgemeine Frühlingsempfehlungen, um das Kapha Dosha zu reduzieren

- Bevorzugen Sie Nahrungsmittel mit scharfer, bitterer und herber Geschmacksrichtung (leichte und warme Speisen).
- Verwenden Sie Kapha ausgleichende Gewürze/Kräuter: Ingwer, Zimt, Pfeffer, Kurkuma, Kreuzkümmel, Kardamom, Pippali, Trikatu, Löwenzahn, Brennnesseln.
- Trinken Sie viel abgekochtes warmes Wasser. Das hilft Ihnen zusätzlich beim Entschlacken.
- Blattgemüse, Gartenkräuter, Hülsenfrüchte, scharfe Gewürze, Gerste
- *Meiden* Sie schwere, saure und süsse Nahrungsmittel
- Schalten Sie kurze Fastentage ein und leiten Sie Schlackenstoffe (Ama) aus.

#### Hier die Behandlungen, um die Entschlackung anzukurbeln

- Kalari Ganzkörpermassage dynamisch
- Garshan Ganzkörpermassage mit Rohseidenhandschuhen
- Udvartana Ganzkörpermassagen mit Kräutern und Öl



#### Heilkreis

Die Heilkraft wird in der Gruppe um ein Vielfaches verstärkt. Jeder Teilnehmer kommt auf natürliche Weise in körperlicher, geistiger und seelischer Ebene ins Gleichgewicht. Dauer: Ca. 1 Stunde, keine Vorkenntnisse notwendig, Anmeldung erforderlich, Energieausgleich CHF 20.-

*Nächster Heilkreis Samstag 21. März 2020 10 – 11 h.*



#### Energetische Heilbehandlungen

Durch die Behandlung wird die Aura gereinigt, die Chakras ausgeglichen und unser ganzes Wesen (Körper, Geist und Seele) ins Gleichgewicht gebracht. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert, das Immunsystem gestärkt, die Behandlung löst Blockaden im System und Sie können tiefe Entspannung erfahren.

Ich wünsche Ihnen einen guten Start in den Frühling.



Liebevolle Grüsse

Pia Berchtold

