

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:

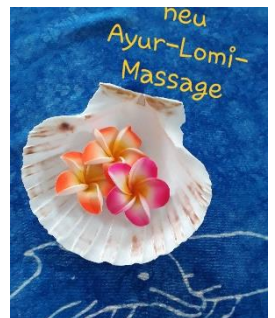
- Nehmen Sie leicht verdauliche, gekochte, eher kühlende Nahrungsmittel zu sich.
- Bevorzugen Sie Nahrungsmittel mit süsser, bitterer und herber Geschmacksrichtung.
- Pitta-ausgleichende Gewürze sind: Kurkuma, Koriander, Fenchelsamen, Safran, Minze, Kreuzkümmel, Kardamom, frischer Ingwer, Petersilie,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

Pitta lässt die Verdauungskraft sinken und an sehr heissen Tagen nimmt der Hunger deutlich ab. Leichtere Mahlzeiten helfen dem Organismus trotz eines schwächeren Verdauungsfeuers die Nahrung optimal zu verstoffwechseln. Auch im Sommer sollte der überwiegende Teil der Mahlzeiten warm gegessen werden.

➤ **Neu im Angebot Ayur-Lomi Massage**

Indien trifft Hawaii ☺ Tauche ein in die Ayur-Lomi Massage. Ein Hauch von Indien und Hawaii.

Der Name Ayur-Lomi setzt sich aus den Wörter Ayurveda und Lomi Lomi zusammen. Die langen Ausstreichungen und Dehnungen sind von der Lomi Lomi Nui Massage und die Kräuteröle zum Massieren vom Ayurveda je nach Konstitution oder Anliegen zusammengestellt. Die Massage wird mit hawaiianischer Musik begleitet.



Die Massage eignet sich gut, um Altes loszulassen, zum Entspannen, Verspannungen und Blockaden zu lösen und es entsteht eine starke Verbundenheit von Körper, Geist und Seele.

➤ **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: 1 Stunde, keine Vorkenntnisse notwendig, Anmeldung erforderlich, Energieausgleich CHF 20.-. **Nächster Heilkreis Samstag 18. Juli um 10 h.**

➤ **Ferien – Praxis geschlossen**

Bitte beachten Sie, dass die Praxis vom 4. – 12. Juli 2020 geschlossen ist. Ich bilde mich auf Sardinien, d.h. Isola di San Pietro weiter.

Ich freue mich auf Dich!

Herzengrüsse

