

Ananda Ayurveda

AUNDA

Mai 2023

Liebe Alle

Ich möchte mich wieder einmal bei dir melden. Seit bald 2 Jahren wohne ich in Trimstein auf dem Land. Die Natur, die Bäume, die Felder, die Farben, die Rotmilane sind einfach wunderbar. Ich liebe es.

In meiner Stöckli-Wohnung habe ich ein Zimmer für Behandlungen eingerichtet. Es ist also möglich, Massagen, energetische Behandlungen zu erhalten oder auch an einem Heilkreise teilzunehmen.

Mein Angebot findest du unter www.ananda-ayurveda.ch

- Ayurveda Massagen
- Ayur-Lomi – Lomi-Lomi Massagen
- In Kürze klassische Rückenmassage
- Energetische Behandlungen (AUNDA Healing)
- Heilkreis



Meine Behandlungstage :

- Montagvormittag
- Mittwochnachmittag
- Freitagnachmittag
- Samstagvormittag
- Andere Tage auf Anfrage

Gemäss Ayurveda befinden wir uns momentan in der Kapha-Zeit (März – Juni). Kapha steht für die Elemente Erde und Wasser.

Hier ein paar Empfehlungen:

- Leichter essen – Bitterstoffe zu sich nehmen z.B. Chicorée, Rucolo, Löwenzahl, Radicchio, Wermut oder Tropfen von Bitterliebe
- Bittere, leichte, trockene und wärmende Mahlzeiten – je nach Konstitution und Körpergefühl
- Ganzer Tag schluckweise warmes Wasser trinken – am Morgen 1 Glas warmes Ingwerwasser
- Keine Zwischenmahlzeiten
- Regelmässig Bewegung
- Kapha-Zeit ist Fastenzeit
- Anregende Massagen

Abwesend

Vom 28. Mai – 7. Juni 2023 bin ich auf der wunderschönen kleinen Insel San Pietro im Süden von Sardinien um mich weiterzubilden.

Ich freue mich von dir zu hören.
Herzensgrüsse
Pia

