

Liebe Alle

Frühlingszeit ist Kapha-Zeit



Wie komme ich energievoll in den Frühling ☺

Gemäss Ayurveda gehen wir auf die Kapha-Zeit (März – Juni) zu. Kapha steht für die Elemente Erde und Wasser. Seine universelle Kraft ist das Strukturprinzip. Im Frühling ist es gut, den Körper zu entschlacken.

Hier ein paar Kapha Empfehlungen:

- Leichter essen – *Bitterstoffe zu sich nehmen* z.B. Chicorée, Rucolo, Löwenzahl, Radicchio, Wermut, 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 Entschlackungszeit
- Garshan – ayurvedische Trockenmassage (anregend)

Eine Auszeit und Erholung für Deinen Körper - Zeit für Dich – gönn Dir eine Massage

Im März 2024 gibt es folgende Massagen in Aktion

- Gesichtsmassage - Mukabhyanga (Reinigung, Peeling, Massage)
CHF 49.- anstatt CHF 60.- (ohne Maske)
- Ayurvedische Trockenmassage Garshan mit Seidenhandschuhen
CHF 69.- anstatt CHF 80.-



Weitere Angebote findest du unter www.ananda-ayurveda.ch

- Ayurveda Massagen
- Ayur-Lomi – Lomi-Lomi Massage
- *Neu klassische Rückenmassage*
- Energetische Behandlungen (AUNDA Healing)
- Heilkreis

Ich wünsche Dir einen guten Start in den Frühling. Freue mich von dir zu hören.
Herzensgrüsse
Pia

