

Liebe Alle

Das Jahr 2024 neigt sich dem Ende zu. Ich weiss nicht, wie es euch geht, aber ich finde, dass das Jahr 2024 sehr rasch vorbei ging.

Wir sind unterdessen in der Vata-Zeit angelangt. Das Vata-Dosha wird von den Elementen Aether und Luft bestimmt. In dieser Zeit sollte man den Körper mit innerer Ruhe, mit langsamen und fließenden Bewegungen unterstützen, um die Vata-Energie zu harmonisieren.

Gehe, wenn möglich täglich in der Natur spazieren, im Park, im Wald oder am Wasser. Ich begleite dich gerne bei einem Spaziergang.

In der Vata-Zeit ist es zu empfehlen, warme, gekochte und nährnde Mahlzeiten zu sich zu nehmen, z.B. Suppen, Eintöpfe, gedünstetes Gemüse, um deinen Körper von innen zu wärmen und zu stabilisieren.

### Weihnachtsgeschenk

Brauchst du noch ein Weihnachtsgeschenk für deine Liebsten? Verschenke Gutscheine für eine Behandlung für Ayurveda, Access Bars und/oder Aunda Healing.



### Neu Access Bars (Basis) – Behandlung am Kopf

Diese Behandlung habe ich seit Sommer 2024 neu im Programm. Diese Behandlung solltest du nicht verpassen.

Die Access Bars sind 32 Punkte am Kopf, die, wenn sie sanft berührt werden, einfach und ohne Anstrengung die Begrenzung deiner Gedanken, Gefühle und Emotionen befreien. Während einer Access Bars-Sitzung verlangsamen sich die Gehirnwellen, wodurch es zur **Tiefenentspannung** kommt.

Behandlung 1 Std. CHF 100.-

### Heilkreis im Dezember

Nach Weihnachten vor Neujahr. Der nächste Heilkreis findet am **Samstag 28. Dezember 2024** um 13.45 h statt. Es ist ein wunderschöner und heilender Ausgleich – 1 Std. CHF 20.-

Weitere Angebote findest du unter [www.ananda-ayurveda.ch](http://www.ananda-ayurveda.ch)

- Diverse Massagen
- Access Bars
- Energetische Heilbehandlungen (AUNDA Healing)
- Heilkreis

Für jede Behandlung im Monat Dezember 2024 gibt es ein kleines Geschenk als Dankeschön.

Ich wünsche dir und deiner Familie schöne Adventszeit und einen guten Rutsch ins neue Jahr 2025

Herzensgrüsse

Pia

