



### Liebe Alle

Wir sind bereits wieder im Frühling angekommen. Es ist so schön in der Natur zu sein. Die Blumen spriessen, die Bäume haben wieder grüne Blätter, die Vögel zwischern und die Tage sind wieder länger hell und wärmer.

Hast du deinen inneren Frühjahrsputz schon gemacht? Frühling ist die beste Zeit dazu. Der Frühling ist von Kapha geprägt (Elemente: Erde und Wasser). Es ist Zeit zum Detoxen.

#### ✚ Hier ein paar Tips für die Kapha-Zeit:

- Warmes Wasser trinken (abgekochtes Wasser hilft den Stoffwechsel anzuregen)
- Trockene Massagen (Garshan). Vereinbare einen Termin bei mir ☺
- Leichte, bittere und scharfe Speisen je nach Körpergefühl (Blattsalate, Löwenzahn, Brennessel, Radicchio)
- Gewürze: Pippali (langer Pfeffer), Ingwer, Hing, Senfkörner, schwarzer Pfeffer, Trikatu
- Ein paar Kitchari-Tage

Bei Fragen bin ich gerne für dich da.

#### ✚ Zeit für Garshan-Massage

Die Garshan-Massage, eine belebende Trockenmassage mit Seidenhandschuhen, fördert die Durchblutung, aktiviert den Stoffwechsel und trägt zur Entgiftung des Körpers bei. *Behandlung 50- 60 Min. CHF 80.-*



\*\*\*\*\*  
 Neu im Programm – Zeit für dich – Tiefenentspannung – Blockaden lösen

#### ✚ Access Energetic Facelift (Behandlung am Gesicht)

Der Access Energetic Facelift ist ein erstaunlicher Prozess, der die Alterserscheinungen des Gesichts aufheben und ähnliche Wirkung im gesamten Körper kreieren kann. Ein Handauflege-Gesicht-/Körperprozess. Berührung kann eine Person auf zellulärer Ebene verändern und helfen den Körper zurück in seinen natürlichen Zustand der Selbstheilung, Selbst-Verjüngung und Selbst-Regeneration zu bringen. *Behandlung 60 Min. CHF 100.-*

#### ✚ Access Energetic Facelift mit Gesichtereinigung und Gesichtsmassage

Die Behandlung beinhaltet die Reinigung des Gesichts, ein Gesichtspeeling (entfernt abgestorbene Hautschüppchen und beschleunigt die Erneuerung der Hautzellen), eine Gesichtsmassage, zum Abschluss erhältst du eine Access Energetic Facelift Behandlung. *Behandlung 60 Min. CHF 115.-*

#### ✚ Heilkreis im April

Es ist Alles möglich - Entspannung, Blockaden lösen, Energie tanken und einfach sein. Der nächste Heilkreis findet am **Samstag 26. April** um 13.46 h in Trimstein statt. Es ist ein wunderschöner *Ausgleich – 60 Min. CHF 20.-*.

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

Ich freue mich auf dich und wünsche dir einen wunderschönen Frühling  
 Herzensgrüsse  
 Pia

