



# Ayurvedischer Nachmittag

## im Ayurvedazentrum «gnusswält» Bern

An zwei Samstagen im Monat findet der ayurvedische Nachmittag statt. Dieser eignet sich wunderbar, um Ayurveda näher kennen zu lernen und einzutauchen. Er beginnt um 13 Uhr, dauert rund fünf Stunden und kostet 395 Franken. Sie erhalten, neben kleineren Behandlungen und Massagen:

- **Kansu:** Fussmassage mit einer Messingschale und Ghee. Wirkt beruhigend und ausgleichend.
- **Shirodhara:** Sanfter, warmer Ölguss über die Stirne. Beruhigt das gesamte Nervensystem.
- **Abhyanga** Ganzkörpermassage mit warmem Öl. Entgiftet Ihren Körper von Schlacken und Toxinen und hilft dem Körper seine Selbstheilungskräfte wieder aufzubauen. Regelmässige Massagen stärken die Nerven und den Kreislauf. Verlangsamen den Alterungsprozess, verbessern die Sehkraft und stärken die Widerstandskraft.
- Weitere kleinere Massagen und Anwendungen beenden diesen unvergesslichen Nachmittag.

Das Ayurvedazentrum «gnusswält» liegt an der Effingerstrasse 8, 3011 Bern  
Anmelden können Sie sich unter Tel. 079 421 47 51 oder per Mail [info@tejas.ch](mailto:info@tejas.ch)