

## • BOWEN-MOVES.

*" Ich fühle mich innerlich aufgerichtet, leichter und freier in allen Bewegungen. "*

Thomas A. Bowen begann bei Sportverletzungen mit einfachen, effektiven und sanften Griffen, an Schlüsselstellen des Körpers, den Selbstregulationsprozess zu unterstützen.

Verblüffenderweise nutzte er dazu viele Vitalpunkte, sog. Marma-Punkte, die auch in der ayurvedischen Massage bekannt sind, um Impulse zur Harmonisierung des Zusammenspiels von Muskeln, Gelenken, Organen, Gefühlen und Nervensystem zu setzen. Die Bowen-Moves können präventiv, sowie akut als auch bei „alten“ Beschwerden eingesetzt werden.

Dieses Angebot kann Ihr Körper nutzen, um der ursprünglichen Ordnung, dem natürlichen Ganzsein, Raum zu geben.

### In welchen Situationen können Bowen-Moves unterstützend eingesetzt werden?

Verspannungsschmerzen, Rücken-, Bein-, Fuss-, Arm-, Schulter-, Nacken- und Kopfbeschwerden, Schmerzen und Schwellungen nach Verletzungen und Unfällen. Lymphstauungen, PMS, Rheuma, Ischialgien, Atembeschwerden, Verdauungsbeschwerden, Entschlackungsmassnahmen, zur Erweiterung der Beweglichkeit für Sport, Yoga, usw. Bowen Behandlungen sind fester Bestandteil von vielen Olympiasportlern.

Wollen Sie sich wieder rundum wohlfühlen?  
Dann kontaktieren Sie mich doch gleich.

## • WEITERE ANGEBOTE.

*" Ganz, ganz herzlichen Dank nochmals, dass Sie den Teamanlass so professionell und geschmackvoll durchgeführt haben! "*



Ayurveda Vorträge  
Team-Events  
Lehrtätigkeit  
Artikel zu Ayurveda / Ernährung

Sind Sie tätig als:

- UnternehmerIn, in einer Schule, Fit- oder Wellness Studio, Yogaschule, LeiterIn von Kur- und Seminarhäusern?
- Ärztin, NaturheilpraktikerIn, TherapeutIn?
- Veranstalterin, Event-OrganisatorIn?
- GastronomIn, Hotelier?
- In einem Verband oder Verein?
- RedaktorIn, JournalistIn?

und interessieren sich für individuelle, effiziente, den ganzen Menschen erfassende, gesundheitserhaltende Massnahmen?

Dann freue ich mich sehr auf Ihre Kontaktaufnahme! **044 432 83 55** oder **info@ayurveda-ernaehrung.ch**, **www.ayurveda-ernaehrung.ch**

## • ERNÄHRUNGSBERATUNG.

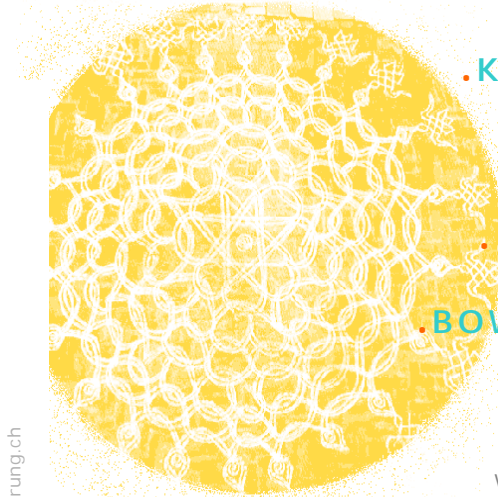
## • PFLANZENHEILKUNDE.

## • KOCHKURSE.

## • VORTRÄGE.

## • MASSAGEN.

## • BOWEN-MOVES.



Wollen Sie wissen, womit Sie sich vitaler, schöner und leichter fühlen?

Dann profitieren Sie doch einfach von meinem über 10-jährigen Erfahrungsschatz!

Nehmen Sie spontan Kontakt mit mir auf!  
Gerne kümmere ich mich um Ihr Anliegen.  
Besser heute als morgen.

Ich freue mich auf Sie!

*Sonja Gübler*  
*Ayurvedic Clinical Therapist EIVS*

## .ERNÄHRUNGSBERATUNG.

*" Wenn ich auf die Empfehlungen achte, habe ich viel mehr Energie. "*

### Meine Haltung als Beraterin

Situativ verbinde ich mein Wissen aus verschiedenen ganzheitlichen Ernährungssystemen. Ich fühle mich keiner Tradition im Sinne eines Dogmas verpflichtet, sondern suche vielmehr die geeignete Synthese zum Wohl des vor mir sitzenden Menschen.

Besonders wichtig ist mir die praktische, einfache Umsetzung in einem anspruchsvollen Berufsalltag. Auch Ihre Kochgewohnheiten und Kochkenntnisse werden berücksichtigt.

### Ziel

Durch die Umstellungen, die Sie langsam in Ihren Alltag aufnehmen, werden die Selbstheilungskräfte mobilisiert.

Sie werden alte, störende Gewohnheiten einfacher ablegen. Ihr Gewicht pendelt sich ein, die Verdauungskraft verbessert sich. Lebensfreude, Vitalität und eine stabile Gesundheit sind der langfristige Lohn für Ihren Einsatz.

### Krankenkasse

Die Beratungen sind über viele Zusatzversicherungen (Komplementärmedizin), gemäss den Leistungen Ihrer Kasse gedeckt.

### Wie steht es um Ihre Gesundheit?

Mehr erfahren Sie mit dem **gratis Gesundheitstest** auf der **Homepage!**  
[www.ayurveda-ernaehrung.ch](http://www.ayurveda-ernaehrung.ch)

## .AYURVEDA MASSAGE .

*" Das ist ja fast wie fliegen! Meine tiefe Müdigkeit war nach der Massage weg. Ich fühlte mich seit langem wieder leicht und frisch. "*

### Was ist einmalig an diesen Massagen ?

Ein für Sie geeignetes, warmes Kräuteröl wird mit langen Streichungen in die Haut massiert, was u.a. beruhigend und nährend auf den Energiekörper, sowie das Nervensystem wirkt. Dies löst einen Harmonisierungsprozess der Lebensenergien, tiefe Entspannung und angenehme Vitalisierung aus.

### Ein besonderes Angebot für Frauen mit Gewalterfahrungen

Aus ayurvedischer Sicht werden durch ein schockartiges Erlebnis speziell die zentral regulierenden Lebenskräfte stark beeinträchtigt.

Diese Störung kann sich in verschiedenen Lebensbereichen auswirken: Stimmungsschwankungen, Antriebslosigkeit, innere Unruhe, Schlafprobleme, Sorgen, Angst, Unsicherheit, Empfindlich auf Geräusche, Wind oder Kälte, Konzentrationsschwierigkeiten, unregelm. Stuhlgang, Blähungen, Heiss-hunger oder Appetitlosigkeit, Gewichtsveränderungen, Zyklusveränderungen, Schmerzen, usw.

Wollen Sie sich wieder kraftvoll, ruhig und leicht fühlen? Gerne unterstütze ich Sie in diesem Prozess.

### Krankenkasse

Die Massagen sind über viele Zusatzversicherungen (Komplementärmedizin), gemäss den Leistungen Ihrer Kasse gedeckt.

## .KOCHKURSE 2011 .

*" Wenn ich im Paradies ankomme, möchte ich mit so einem Gericht empfangen werden! "*

Starter-Kit - Ayurveda Basics 29. 1.

Gekonnt abschmecken 19. 2.

Figurfreundliche Kohlenhydrate?! 21. 5.

Clevere Kombinationen 25. 6.

Fast-Food; Gesund & Genussvoll 24. 9

Yogis & Yoginis; was tut richtig gut? 5.11.

Weitere Infos finden Sie auf der Homepage [www.ayurveda-ernaehrung.ch](http://www.ayurveda-ernaehrung.ch) oder rufen Sie mich einfach an! **044 432 83 55**

Sie haben keine Zeit? Schade! Dann bestellen Sie sich doch wenigstens gratis per eMail ein Rezept [info@ayurveda-ernaehrung.ch](mailto:info@ayurveda-ernaehrung.ch).

### Doshatest – kennen Sie ihre Konstitution?

Neugierig? Machen Sie den Test doch gleich **gratis** auf der **Homepage!**

[www.ayurveda-ernaehrung.ch](http://www.ayurveda-ernaehrung.ch)