



Shodana *schonkosttage*

Auf den nächsten Seiten findest du Informationen zu deiner Schonkostwoche, sowie Einkaufsliste und Rezepte. Geniesse die neue Leichtigkeit

Ich freue mich, dich zu begleiten!

Silvia

Deine Biografie bestimmt Deine Biologie

Esse und verhalte dich zu deiner Konstitution und Jahreszeit passend, aktiviere die Intelligenz des Körpers, lerne im Einklang mit dir zu leben und verfeinere dein Körpergefühl als den wichtigsten Ratgeber.



Shodana

ayurvedische schonkost

Das Konzept von Shodana (Reinigung) ist ein zentraler Bestandteil der ayurvedischen Gesundheitslehre und zielt darauf ab, den Körper von überschüssigen Doshas (Vata, Pitta, Kapha) und Ama (Toxine) zu befreien, um die innere Balance und Gesundheit wiederherzustellen. Es wird oft als Teil einer umfassenderen Panchakarma-Kur angewendet, kann jedoch auch in einer vereinfachten Form in den Alltag integriert werden.

Grundlagen von Shodana

- Reinigung des Körpers: Entfernen von Giftstoffen und überschüssigen Doshas.
- Stärkung der Verdauungskraft (Agni): Unterstützen der Fähigkeit des Körpers, Nährstoffe aufzunehmen und Toxine abzubauen.
- Harmonie und Balance: Förderung des allgemeinen Wohlbefindens durch Wiederherstellung der natürlichen Balance.

Ingwer, Hing (Asafoetida), **Kreuzkümmel, Kardamom, Fenchel** und **Ajwain** fördern gemeinsam die Verdauung und unterstützen die Entgiftung während einer Schonkostwoche. **Ingwer** und **Hing** stärken das Verdauungsfeuer und lindern Blähungen, während **Kreuzkümmel** und **Kardamom** Entzündungen reduzieren und die Verdauung anregen. **Fenchel** beruhigt den Magen, und **Ajwain** fördert die Ausscheidung von Toxinen. Diese Gewürze helfen, überschüssige Doshas auszugleichen und die innere Balance zu stärken.

Neben der Ernährung sind auch Körperbehandlungen hilfreich um Blockaden, körperlich wie auch mental aufzulösen und Raum zu schaffen.

Shodana

für leichtigkeit und wohlbe finden

1. Morgens: Reinigung und Aktivierung

- **Warmwasser-Ritual:** Trinke direkt nach dem Aufstehen ein Glas warmes Wasser mit etwas Zitronensaft oder Ingwer. Das hilft, den Magen-Darm-Trakt zu reinigen und den Stoffwechsel sanft zu aktivieren.
- **Zungenreinigung:** Verwende einen Zungenschaber, um Beläge (Ama) von der Zunge zu entfernen.
- **Leichte Bewegung:** Beginne den Tag mit einer sanften Yoga-Sequenz (z. B. Sonnengruss) oder einem Spaziergang. Das fördert die Durchblutung und hilft dem Körper, überschüssige Toxine zu mobilisieren.

2. Ernährung: Leicht und entlastend

Grundprinzipien:

- Iss warme, leicht verdauliche Speisen.
- Reduziere schwer verdauliche Lebensmittel wie rohes Gemüse, Weizen, Zucker.
- Trinke warmes Wasser oder Kräutertees, um die Verdauung zu unterstützen.

3. Sanfte Reinigung durch Schwitzen und Entspannung

- **Warme Bäder oder Dampfbäder:** Ein warmes Bad oder ein Aufenthalt in der Sauna (wenn verfügbar) fördert die Ausscheidung von Toxinen über die Haut.
- **Ölmassage (Abhyanga):** Massiere deinen Körper vor dem Duschen mit warmem Öl. Dies regt die Durchblutung und die Ausscheidung an.

4. Abends: Ruhe und Regeneration

- **Abendessen:** bis 18:00 Uhr, zur Entlastung des Verdauungssystem in der Nacht
- **Schlaftrunk:** Trinke vor dem Schlafengehen eine Schlafmilch oder Tulsi Tee
- **Achtsamkeit:** Meditation oder Pranayama, um Stress abzubauen und die Reinigung auf mentaler Ebene zu unterstützen.
- **Fussmassage:** Massiere deine Füße mit Ghee oder Lavendelöl für Entspannung.

Tagesplan

das wichtigste auf einem Blick

Der Tag beginnt:

- Nach dem Aufstehen warmes Wasser trinken
- Mundreinigung, Duschen
- Leichte Bewegung

Frühstück:

- Warmes Apfel- oder Birnenkompott mit Zimt.
- Reisschleim oder Hirsebrei mit ein paar Gewürzen (z. B. Kardamom, Kurkuma).
- Bei wenig Hunger eine Dattel -Mandel - Milch

Mittagessen (Hauptmahlzeit):

- Khichari: Eine Mischung aus Basmatireis und gelben Mungbohnen, gekocht mit Gewürzen wie Kreuzkümmel, Kurkuma, Koriander und Ingwer.
- Gedünstetes Gemüse wie Zucchini, Karotten, Spinat oder Kürbis.
- Ein kleiner Löffel Olivenöl oder Ghee, falls du es magst.

Abendessen:

- Eine leichte Suppe aus Linsen/Mung, Kürbis oder Zucchini, gewürzt mit Kreuzkümmel, Ingwer und etwas schwarzem Pfeffer.
- Evtl bei wenig Hunger auch Vilepi oder Peja.

Der Abend naht:

- Schlaftrunk
- Achtsamkeitsmoment mit Meditation oder Pranayama, evtl auch Journaling
- Fussmassage

Über den Tag:

- Warmes Wasser oder Kräutertee (z. B. Fenchel, Ingwer, Koriander) trinken.
- 4 – 6 Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten, keine Snacks dazwischen.

Einkaufsliste

grundaustattung

Für Shodana und erweiterte Rezepte

<input type="checkbox"/> Ajwein	<input type="checkbox"/> Joghurt (Kuh / Ziege)	<input type="checkbox"/> Pistazien
<input type="checkbox"/> Asafoetida	<input type="checkbox"/> Kardamom	<input type="checkbox"/> Reis
<input type="checkbox"/> Bockshornklee	<input type="checkbox"/> Koriandersamen	<input type="checkbox"/> Salz (Himalaya Salz)
<input type="checkbox"/> Bourbon Vanille	<input type="checkbox"/> Kreukümmelsamen	<input type="checkbox"/> Senfkörner
<input type="checkbox"/> Cashew	<input type="checkbox"/> Kurkuma	<input type="checkbox"/> Süsse (Honig, Ahornsirup, Rohrzucker, Sharkara)
<input type="checkbox"/> Curry Mischung	<input type="checkbox"/> Lorbeer	<input type="checkbox"/> Zitronen und evtl. Tamarinde
<input type="checkbox"/> Datteln (Medjoul)	<input type="checkbox"/> Mandelmuss	<input type="checkbox"/> Zimt
<input type="checkbox"/> Fenchel Samen	<input type="checkbox"/> Mandeln	<input type="checkbox"/> Zwiebeln
<input type="checkbox"/> Gemüse (basisch: Wurzelgemüse, Blattgemüse, Zucchini, Brokkoli)	<input type="checkbox"/> Milch / Pflanzliche Milch	<input type="checkbox"/> Frische Zutaten wie Kräuter (Koriander, Petersilie, Minze)
<input type="checkbox"/> Gemüsebrühe	<input type="checkbox"/> Mungbohnen (ganz und halbierte)	<input type="checkbox"/> Obst und Früchte (Birne, Apfel)
<input type="checkbox"/> Getriede (Hirse, Quinoa, Amarant, Couscous, Reis)	<input type="checkbox"/> Muskatnuss	<input type="checkbox"/> Ggf. Chicorée, Radicchio
<input type="checkbox"/> Ghee / Sesamöl / Olivenöl	<input type="checkbox"/> Paprikapulver	<input type="checkbox"/> Ggf. Basilikum
<input type="checkbox"/> Getreideflocken	<input type="checkbox"/> Pfeffer	<input type="checkbox"/> Ggf. Balsamico
<input type="checkbox"/> Ingwer frisch	<input type="checkbox"/> Pinienkerne	<input type="checkbox"/> Ggf. Gemüse für Minestrone (Peresilienwurzel oder Sellerieknolle, Tomate, Kartoffel, Bohnen, Karoote, Sellerie, Porree)

Rezepte

ayurvedische basics



Die ayurvedische Ernährung zielt darauf ab, den Körper, Geist und Seele entsprechend der individuellen Bedürfnisse mit allem zu versorgen, was es für ein langes, gesundes und glückliches Leben braucht.

Dafür werden alle **5 Geschmacksrichtungen** angesprochen:
süss, sauer, salzig, scharf, bitter, zusammenziehend

und **4 Formen** der Nahrung in eine Mahlzeit eingearbeitet:
essbar, trinkbar, lutschbar, kaubar.

Die gesunde Wirkung einer Mahlzeit hängt ebenfalls ab von **8 Faktoren** ab:

- | | |
|------------------------------|---|
| 1. Prakriti - Eigenschaften | 5. Desha - Herkunft |
| 2. Karana - Zubereitungsform | 6. Kala - Zeit |
| 3. Samyoga - Kombination | 7. Upeyoga Sanstha - Ort und Atmosphäre |
| 4. Rashi - Menge | 8. Upyokta - Emotionen. |

Das alles nährt Körper, Geist und Seele.

Regelmässiges Fasten / Detoxen befreit von Schlacken / Ama und lässt die Energie im Körper sowie im Geiste wieder frei fliessen.

Ayurveda Basics

für ein balanciertes agni

Ingwerwasser zur Anregung der Verdauung und Entschlackung

Zutaten

- 1 Liter Wasser + 2 Scheiben frischer Ingwer (0,5 cm dick)

Zubereitung

- in einem offenen Topf mindestens 15 Minuten lang kochen.

Manda-Reiswasser ist die Schonkost bei Verdauungsproblemen

Zutaten

- 2 Esslöffel Reis / 560 ml Wasser
- Um genug für einen ganzen Tag zu haben, die 3-fache Menge zubereiten.

Zubereitung

- Den Reis in einer Pfanne (ohne Fett) unter Rühren leicht rösten.
- Das Wasser hinzufügen und 45 Minuten köcheln lassen.
- Das Wasser abseihen und auffangen.
- Reiswasser über den Tag verteilt, trinken abwechselnd mit heissem Wasser, Ingwerwasser oder einem anderen Aufguss, je nach Empfehlung.

Dattelmilch sattvischer energy drink

Zutaten

- 1/2 Hand voll gerösteter Mandeln
- 1 Dattel
- 150- 200 ml Milch (Kuh oder vegan)
- Etwas Zimt zur „Deko“

Zubereitung

- Milch aufwärmen / Kuhmilch aufkochen
- Alle Zutaten in einen Mixer geben und gründlich mixen
- Warm evtl. mit etwas Zimt geniessen

Ayurveda Basics

für ein balanciertes agni

Ghee trägt zur Erhaltung von Gesundheit, Vitalität und Langlebigkeit bei

Zutaten

- 1 kg Demeter Heumilchbutter

Zubereitung

- 1 grosser Kochtopf, in den die Butter passt
- 1 Tuch, Leinen, Geschirrtuch, Stoffwindel
- Butter erhitzen, schmelzen und bei mittlerer bis geringer Hitze "sprudeln" lassen
- Von Zeit zu Zeit umrühren, es wird etwas schäumen
- Eiweiss flockt aus und setzt sich auf dem Boden der Pfanne ab
- Wenn die Rückstände fest geworden sind durch ein Tuch / Sieb in ein sauberes Gefäss giessen

Takra verdauungsfördernd und stärkend

Zutaten

- 1 Teil Bio-Vollfettjoghurt (etwa 3 Esslöffel Bio-Vollfettjoghurt)
- 4 Teile Wasser (etwa 12 Esslöffel Wasser)

Zubereitung

- Verquirlen und Gewürze je nach Beschwerdebild zugeben:
verdauungsfördernd: Kreuzkümmel, MS-Salz, MS-Ingwerpulver
wärmend, pflegend, süss: Zimt, Kardamom, Sharkara-Zucker
kühlend: Koriander, Pfefferminz oder Rosenwasser
kühlend, anregend: frische Minze/Koriander, Kreuzkümmel, MS-Salz

Takra unterstützt das Verdauungsfeuer. Je nachdem, welche Milch man verwendet, hat sie unterschiedliche Wirkungen. Ziegenmilchjoghurt hilft bei Ödemen, Blutarmut und Reizdarm. Kuhmilchjoghurt besänftigt Vata, fördert die Verdauung und stärkt.

Ayurveda Basics

für ein balanciertes agni

Kicheri leicht, entschlackend, sättigend, belebend und regenerierend

Zutaten

- 2 Esslöffel Reis, gewaschen (oder 1 Handvoll)
- 2 Esslöffel Mungdal, gewaschen (oder 1 Handvoll)
- 1-2 Teelöffel Ghee
- 400 ml heisses Wasser (anpassen, wenn eine suplige Konsistenz gewünscht wird)
- Basisches Gemüse (basisch), im Allgemeinen Wurzeln (süss), Blätter (bitter) oder Zucchini, Brokkoli, Karotten, Spinat, Mangold
- Deepana (verdauungsfördernde) Gewürze wie Kreuzkümmel, Ingwer, Fenchel, Hing, Kurkuma, Steinsalz
- etwas Saures (Tomate, Zitrone, Tamarinde)

Zubereitung

- Gewürze und eine Prise Hing in Ghee anrösten, Gemüse und Reis dazugeben und etwas mitrösten lassen.
- Dann Kurkuma nach Geschmack hinzufügen.
- Wasser zugeben, Deckel schliessen, ca. 20-30 Min. köcheln lassen, bis alles gar
- Nach Geschmack salzen -> mild.

Servieren

Mit etwas Zitronensaft beträufeln und etwas Ghee dazugeben oder etwas gewürzten Joghurt (Kreuzkümmel)

Vilepi - Dicke Getreide Suppe leicht, kühlend, aufbauend, kurbelt Stoffwechsel an

Zutaten

- 1 Teil Getreide (z.B. Reis, Hirse, Quinoa, Amaranth etc.), 50g
- 4 – 5 Teile Wasser oder Kräuterabkochung, 200 - 250 ml

Zubereitung

- Das Getreide im einem Topf (ohne Fett) unter Rühren leicht anrösten.
- Das Wasser zufügen und so lange köcheln lassen, bis das Getreide ganz weich ist.

Ayurveda Basics

für ein balanciertes agni

Mungsuppe leicht, reinigend und entschlackend

Zutaten

- 2 EL Mungdal oder Mung, gewaschen (oder 1 Handvoll)
- 1 TL Ghee
- 1 TL frisch gehackter Ingwer, 1 Knoblauchzehe fein gehackt
- 400 ml heisses Wasser (anpassen, wenn eine suppige Konsistenz gewünscht wird)
- Basisches Gemüse (basisch), im Allgemeinen Wurzeln (süss), Blätter (bitter) oder Zucchini, Brokkoli, Karotten, Spinat, Mangold
- Deepana (verdauungsfördernde) Gewürze wie Kreuzkümmel, Koriander, Fenchel, Hing, Kurkuma, Senfsamen je 1/4 TL, 2 Lorbeer, etwas Muskat, Steinsalz, Pfeffer
- 1 EL frisch gepresster Zitronensaft, frische Kräuter wie Koriander, Basilikum, Dill

Zubereitung

- Die Mungbohnen über Nacht einweichen (ca. 6 Std) und dann gründlich waschen
- Ingwer und Knoblauch in Ghee anrösten. Lorbeer, Senfsamen, Cumin, Fenchel, Koriander, Muskat und Mungbohnen zufügen
- Gemüse hinzufügen und andünsten (geht auch ohne Gemüse)
- Wasser zugeben, Deckel schliessen, ca. 20-30 Min. köcheln lassen, bis alles gar
- Nach Geschmack salzen -> mild. Nach Geschmack Pfeffer zufügen ->kräftig

Servieren:

Mit etwas Zitronensaft beträufeln und Kräuter hinzufügen

Ayurveda Basics

für ein balanciertes agni

Minestrone sättigt, wirkt entgiftend, hilft Blähungen zu mindern, wirkt diuretisch

Zutaten: 4 Portionen

- Suppengemüse (Karotte, Sellerie, Poree) und Gemüsereste wenn vorhanden
- 2 Zwiebeln
- 1 Stck Petersilienwurzel od. Sellerieknolle
- 1 grosses Stck frischer Ingwer
- 1 TL Steinsalz
- 1/2 TL Bockshornkleesamen
- 1 EL Ghee
- 1 Tomate
- 1 Kartoffel
- 1 TL Krezukümmel
- 100 g weisse Bohnen (Glas oder 24 Std eingeweicht und vorgekocht)
- 1/2 TL Paprikapulver
- 1 Msp Muskatnuss
- frische Kräuter nach Geschmack

Zubereitung

- Suppengemüse putzen, schälen, würfeln oder klein schneiden
- Gemüseabfälle von Suppengemüse und Reste (Schalen, Strunke, Blätter) in einen Topf mit 2 Liter Wasser geben. Eine Zwiebel schälen und vierteln. Petersilienwurzel putzen und grob schneiden. Ingwer schälen. Alles mit etwas Salz zum Wasser hinzugeben und aufkochen lassen. Für 30 min auf schwacher Hitze auskochen. Dann Gemüsefond abseihen.
- Bockshornklee im Mörser grob zerreiben. Die zweite Zwiebel schälen und klein würfeln. 1 EL Ghee in einem Topf erhitzen, Bockshornklee anrösten. Zwiebel hinzufügen und anbräunen lassen. Mit Gemüsefond ablöschen. 20 min köcheln.
- Tomate waschen und klein würfeln. Kartoffel schälen und roh raspeln oder klein schneiden. Zusammen mit 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen) und Bohnen in den Topf geben und köcheln lassen für ca 5 bis 10 Minuten.
- Mit Gewürzen und Kräuter abschmecken: Paprikapulver, Muskat, Salz, Pfeffer, Kräuter nach Wahl

Ayurveda Basics

für ein balanciertes agni

Couscous mit Gemüse leichte Kost zum wohlfühlen

Zutaten: 4 Portionen

- 2 Tassen Couscous (Cappuccino Tassen)
- 1 TL Steinsalz
- 1 Karotte
- 2 EL Ghee
- 3 EL Cashewnüsse oder Mandeln
- 1 EL Pinienkerne
- 1 EL Pistazien
- 1 Stck Ingwer
- 1/2 TL Curry Mischung / Garam Masala
- Koriander oder Peterle
- 1 TL Honig

Zubereitung

- Couscous mit etwas Salz in 3 1/2 Tassen kaltem Wasser aufsetzen und aufkochen
- Hitze ausschalten und zugedeckt ausquellen lassen
- Karotte schälen und würfeln
- Ghee in einer Pfanne erhitzen. Karotten, Nüsse und Kerne anrösten. Ingwer hinzugeben und Curry Mischung untermischen. 5 Minuten rösten. Frische Kräuter zugeben.
- Den aufgequollenen Couscous und die Nuss, Gemüse Mischung in einem Teller anrichten und etwas Honig darüber träufeln.
- Fertig!

Varianten möglich, geht auch mit **Hirse, Quinoa, Amaranth, Reis** etc.

Ayurveda Basics

für ein balanciertes agni

Chicorée Gemüse Bitterstoffe unterstützen die Verdauung

Zutaten: 1 Portion

- 2+ Chicorée Herzen pro Person (je nach Hunger und Grösse der Chicorée auch 3)
- Olivenöl
- Etwas Zitronensaft oder Balsamico Reduktion
- Salz & Pfeffer zum abschmecken

Zubereitung

- Chicorée waschen und längs halbieren
- In einer Antihafpfanne auf beiden Seiten rösten
- Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen
- Auf dem Teller anrichten Olivenöl und Balsamico Reduktion darüber träufeln

Ideal auch als Beilage zu Kräuterkartoffeln oder Kürbissuppe. Geht auch mit Radicchio, dann eher in Streifen schneiden und als warmen Salat geniessen.

Peya – dünne Reissuppe (wird recht sämig)

Zutaten für 2 Portionen (z.B. Mittag & Abendessen)

- 1 Teil Reis / 14 Teile Wasser bzw. 55g Reis (gewaschen), 800 ml Wasser

Zubereitung

- Reis und Wasser gedeckt, für 45 Minuten auf leichter Flamme köcheln lassen.
- Am Ende mit etwas Steinsalz und evtl. Gewürzen abschmecken:

Cumin bei Schweregefühl

Zimt und Pfeffer bei Asthma, Atembeschwerden

Kardamom bei Übelkeit

Ajwein, Asafoetida bei Vata-Störungen (Verdauungsbeschwerden, Blähungen)

Koriander und Kardamom bei Pitta-Störungen (Hitze, Säure, Brennen)

Ingwer, schwarzer Pfeffer, Basilikum bei Kapha-Störungen (träge Verdauung, Trägheit, Schwere)



Reflexion

dein journal für die Woche

Im Ayurveda ist Reflexion ein bewusster Prozess der Selbstbeobachtung und Achtsamkeit, der darauf abzielt, die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele besser zu verstehen. Sie dient dazu, innere Veränderungen wahrzunehmen, die während einer ayurvedischen Praxis, wie einer Shodana-Kur oder anderen reinigenden und heilenden Massnahmen, stattgefunden haben.

Reflexion hilft, die Wirkung von Ernährung, Routinen, Lebensstil und äusseren Einflüssen auf die Doshas (Vata, Pitta, Kapha) zu erkennen und daraus Schlüsse für die individuelle Balance zu ziehen. Dieser Prozess ist zentral für die Selbsterkenntnis und fördert das Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse, was essenziell für ein gesundes und harmonisches Leben ist.

Auf den nächsten Seiten findest du für jeden tag ein paar Hilfreiche Fragen, die dich bei deiner Shodana Woche begleiten.

Tag 1

ideen, reflexionen, next steps

Mo



Di



Mi



Do



Fr



Sa



So



Datum: _____

Auf was freust du dich diese Woche besonders?

Wie geht es dir momentan körperlich?

Wie schaffst du diese Woche Zeit für dich?

Wie fühlst du dich gerade emotional?

Wie möchtest du dich am Ende der Woche fühlen?

Ideen, Reflexionen, Next Steps

Tag 2

ideen, reflektionen, next steps

Mo



Di



Mi



Do



Fr



Sa



So



Datum: _____

Wie geht es dir?

Welche Bedürfnisse brauchen mehr Raum?

Welche Bedürfnisse entdeckst du?

Ideen, Reflexionen, Next Steps

Tag 3

ideen, reflektionen, next steps

Mo



Di



Mi



Do



Fr



Sa



So



Datum: _____

Wie geht es dir gerade körperlich?

Wie fühlst du dich gerade emotional?

Hast du für dich Raum gefunden?

Ideen, Reflexionen, Next Steps

Tag 4

ideen, reflektionen, next steps

Mo



Di



Mi



Do



Fr



Sa



So



Datum: _____

Wie geht es dir gerade körperlich?

Wie fühlst du dich gerade emotional?

Welche Rituale machen dir Freude?

Ideen, Reflexionen, Next Steps

Tag 5

ideen, reflektionen, next steps

Mo



Di



Mi



Do



Fr



Sa



So



Datum: _____

Wie geht es dir gerade körperlich?

Wie fühlst du dich gerade emotional?

Was gibt dir Energie?

Ideen, Reflexionen, Next Steps

Tag 6

ideen, reflektionen, next steps

Mo



Di



Mi



Do



Fr



Sa



So



Datum: _____

Wie geht es dir gerade körperlich?

Was hat sich geändert?

Wie geht es dir mental?

Wie geht es dir emotional?

Ideen, Reflexionen, Next Steps

Tag 7

ideen, reflektionen, next steps

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Datum: _____

Welches neue, gute Gefühl stellt sich bei dir ein?

Welche Rituale haben dir besonders gut getan?

Wie kannst du das neue Gefühl in dein Leben einladen?

Welche Dinge hast du entdeckt die gehen dürfen?

Ideen, Reflexionen, Next Steps

Bilder Nachweis

Quellenangaben

Titelseite	<u>Dominik Martin, unsplash</u>
Shodana	<u>David Mao, unsplash</u>
Rezepte	<u>Becca Tapert, unsplash</u>
Reflexion	<u>Diego PH, unsplash</u>
Willkommen	Foto von Julia Dyckerhoff

”

Ayurveda

neue Leichtigkeit und Wohlbefinden

Bei Fragen und zur weiteren
Begleitung ist ayni für dich da!

Schreib mir silvia@ayni.ch

Deine Silvia





ayni

Deine Praxis in Basel für Komplementärtherapie in der
Methode Ayurveda, psychologischer Beratung und Coaching.

„*Gib dir zurück damit du
anderen geben kannst.*“