

## Was ist die Amnanda-Kur?

Die Amnanda-Kur entspringt der über 2000 Jahre alten ayurvedischen Tradition und wurde von Baba Ramdas Swami überliefert, der selbst 124 Jahre alt wurde. Sie dient der Revitalisierung und Regeneration. Es geht darum, vorzeitige Alterungsprozesse, die durch unseren Lebensstil bedingt sind, zu verlangsamen und zu einem natürlichen Zustand zurückzuführen. Nach der Kur fühlen sich die Teilnehmer jünger, fröhlicher und entspannter und strahlen das auch aus!

## Wie läuft die Amnanda-Kur ab?

Die Kur läuft über 12 Monate und beinhaltet eine Körperbehandlung monatlich, bei der verschiedene Öl-Kräuter-Mischungen aufgetragen werden. Begleitet wird die Kur von einer ayurvedischen Ernährungs- und Lebensstilberatung. Die verwendeten Kräuteröle stammen aus kontrolliert biologischem Anbau.



## Für wen ist die Kur geeignet?

- \* Sie haben schwere Jahre mit Belastungen für Körper und Geist erlebt und möchten sich nun regenerieren.
- \* Sie fühlen sich jünger als Sie glauben, äußerlich zu wirken und möchten ein paar Jahre zurückdrehen.
- \* Sie wollen zu schnellem Altern vorbeugen und lange ein Leben in Gesundheit genießen.
- \* Sie brauchen körperliche und geistige Fitness um beruflich oder privat Ihre Visionen zu erfüllen.
- \* Sie wollen einfach nur entspannter und glücklicher sein.

## Was ist Ihr Beitrag?

Eine Ernährungsumstellung wird empfohlen, ist aber nicht Voraussetzung. Begleitend trinken Sie Tees und achten auf Ihre körperlichen, seelischen und geistigen Prozesse, die während der Kur auftreten. Sie lernen, gut für sich zu sorgen.

Der finanzielle Beitrag für diese hochwertige und wirkungsvolle Kur beträgt 65 Euro pro Behandlung.

# NEU: Die Amnanda-Kur für Verjüngung und Regeneration.

## Was ist Ayurveda?

Ayurveda bedeutet frei übersetzt „Lebensweisheit“ und stammt ursprünglich aus Indien. Ein wichtiger Aspekt ist der Ausgleich der Bioenergien Vata, Pitta und Kapha. Ayurveda ist ganzheitlich, alles wird aus Sicht von Körper, Geist und betrachtet.

## Wobei kann mich Ayurveda unterstützen?

► Tiefe Ruhe & Entspannung finden ► Kraft für den Alltag tanken ► Loslassen von Emotionen ► Zur inneren Mitte kommen ► Gleichgewicht wieder herstellen ► Auf die innere Stimme hören ► Stressbewältigung



### Abhyanga

Warmes Sesamöl lässt Sie sanft in die Entspannung gleiten. Sie kommen zur Ruhe und ein völlig neues Körperbewusstsein stellt sich ein. Auch für Schwangere!

Ganzkörpermassage 55 Euro



### Stirnguss

Der feine Ölstrahl wird meditativ auf der Stirn bewegt - ihr Kopf wird frei, das Denken kommt zur Ruhe.

Ersttermin: 50 Euro  
Folgetermin: 45 Euro



### Pindaswed

Feste Massage mit Gewürz- oder Kräuter/Getreide Säckchen. Entschlackend, für mehr Leichtigkeit im Leben!

Ganzkörperanwendung: 60 Euro



### Kansu

Die Fußmassage mit einer Metallschale regt alle Reflexzonen an. Sie fühlen sich herrlich klar im Kopf und leichtfüßig!

Fußmassage: 30 Euro

## Was gilt es zu beachten?

Sie sind schulmedizinisch gesund und suchen nach Ausgleich und Entspannung, dann sind Sie richtig bei smileveda! Bitte kommen Sie ungeschminkt und nehmen Sie besonders bei kaltem Wetter eine Kopfbedeckung mit. Eine Duschmöglichkeit ist vorhanden. Die angegebenen Preise verstehen sich inkl. MwSt, Materialien, Wäsche & Nachruhezeit. Für wiederkehrende Behandlungen gibt es Preisvorteile, diese entnehmen Sie bitte der aktuellen Preisliste. Bitte beachten Sie die AGB.

# Ayurvedische Massagen & Behandlungen - rundum wohlfühlen!



### Kurse und Seminare

Immer wieder veranstalte ich in meinen Räumlichkeiten bzw. extern selbst oder mit kompetenten PartnerInnen Seminare zu folgenden Themen:

- \* Kreativ Kochen nach Ayurveda
- \* Kochen mit Kindern
- \* Ayurveda im Alltag
- \* Babymassage
- \* Familien- und Systemaufstellung
- \* Meditation und Rituale
- \* Luna Yoga
- \* Lebensraumoptimierung (Feng Shui, Vasati)

u.v.m.

Die aktuellen Termine finden Sie auf meiner Website [www.smileveda.at](http://www.smileveda.at). Für individuelle Kurse/ Termine z.B. ayurvedisch Kochen mit Freunden in Ihrer Küche kontaktieren Sie mich bitte!



### Betriebliche Gesundheitsförderung

Menschen halten sich einen Großteil Ihrer Zeit am Arbeitsplatz auf. Umso wichtiger ist es, die Bedingungen hier so zu gestalten, dass ArbeitnehmerInnen sich wohl fühlen und ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit erhalten bleibt. Mit meinem Team begleite ich den Prozess der „Gesundung“ in Betrieben.

### Ganzheitliche Unternehmensberatung

In Ihrem Unternehmen sind Prozesse ins Stocken gekommen? Sie brauchen Innovationen sowohl als Produkt als auch in der Kommunikation? Konflikte belasten das Arbeitsklima? Sie machen sich selbstständig oder sind JungunternehmerIn und suchen Unterstützung? Dann kontaktieren Sie mich! Förderungen bis zu 80% sind möglich!



**Anja Haider-Wallner**  
Ayurveda-Praktikerin  
diplomierte Trainerin & Unternehmensberaterin

Leben ist Veränderung auf allen Ebenen.  
Gerne begleite ich Sie ein Stück Ihres Weges!

Mühlgraben 7  
7210 Mattersburg

0650/ 4074741

[anja@smileveda.at](mailto:anja@smileveda.at)  
[www.smileveda.at](http://www.smileveda.at)