

Küssnacht: **Balance-and-Ojas**

Energie, Ausstrahlung und innere Harmonie

Ojas ist ein Schatz uralter Weisheiten aus Ayurveda und Yoga - die Quelle unserer Vitalität, Ausstrahlung und Widerstandskraft. Wenn Ojas im Gleichgewicht ist, fühlen wir uns voller Energie, innerem Frieden und strahlen von innen heraus. Durch ein bewusstes Leben, eine nährstoffreiche Ernährung, achtsame Abläufe und wohltuende Rituale kann diese Kraft gestärkt werden - für ein Leben in Balance.

Nadjas Reise zum inneren Strahlen

«Wenn Sie von innen heraus strahlen wollen, sind Ayurveda und Yoga Ihre sanften Begleiter», sagt Nadja Ernst, Gründerin von Balance-and-Ojas. Sie hat diese Weisheit auf ihrer eigenen Reise tief verinnerlicht. Ihre Reise begann im Jahr 2019, als sie in die faszinierende Welt des Ayurveda eintauchte. In Deutschland und der Schweiz absolvierte sie eine Ausbildung zur ayurvedischen Köchin und Ernährungs- und Gesundheitsberaterin. Während dieser Zeit spürte sie eine tiefgreifende Veränderung - mehr Leichtigkeit, mehr Klarheit, mehr Le-

Vor gut sechs Jahren fand Nadja Ernst ihren Weg zu Ayurveda und Yoga.

Foto: zvg



bensfreude. Doch etwas fehlte noch. Ihre Antwort fand sie in der jahrtausende alten Schwesterdisziplin des Ayurvedas: dem Yoga. «Ayurveda und Yoga sind wie zwei liebende Hände, die Körper und Geist gleichzeitig halten», sagt Nadja Ernst. Ihre innere Berufung führte sie schliesslich nach

Indien – dem Ursprungsland dieser Heiltraditionen. Dort lebte und lernte sie fast ein Jahr lang, vertiefte ihr Wissen über Ayurveda und Yoga und entdeckte eine weitere sanfte Heilmethode: die Welt der Klangschalen. «Das erste Mal, als ich eine Klangschale auf meinem Körper spürte, war es,

als würde jede Zelle meines Wesens in Schwingung versetzt werden. Ich fühlte tiefen Frieden - ein Heimkommen zu mir selbst.

Heilung, Balance und Ausstrahlung

Nadja Ernst lebt heute wieder in Küssnacht und gibt ihr Wissen mit Herz und

Hingabe weiter. Sie hilft Menschen, ihr inneres Gleichgewicht wiederzufinden – mit Ayurveda-Kochkursen, individueller Ernährungs- und Lebensstilberatung, Yoga-Gruppenkursen sowie personalisierten Einzelsitzungen, auch für Einsteiger und Yoga-Neulinge. Darüber hinaus profitieren auch Unternehmen von ihren massgeschneiderten Programmen, die das Wohlbefinden und die Resilienz der Mitarbeitenden stärken.

Exklusiv: Klangschalen Erlebnis

Erleben Sie eine individuelle Klangreise mit tibetischen Klangschalen zur Tiefenentspannung – ein sanftes Bad in heilenden Klängen, das Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Das einmalige Einführungsangebot ist buchbar vom 15. Februar bis zum 15. April, 55 Franken für 60 Minuten. Gönn dir diese Auszeit – eine Wohltat für Leib und Seele. Mehr Informationen zu den Angeboten, geplanten Workshops und Retreats auf der Rigi und im Ausland finden Sie auf der Website, www.balance-and-ojas.ch. **pd**