

AYURVEDA
MORGENRITUALE FÜR
GUT GENÄHRTE,
STRAHLENDE HAUT

Ein kleiner Vorgeschmack aus unserem neuen
Buch - für dich und dein Strahlen!

Anke Pachauer



EIN STRAHLENDER START IN DEN TAG

Im Ayurveda beginnt wahre Schönheit von innen – und der Morgen ist der ideale Zeitpunkt, um dafür die Grundlage zu legen. Ich habe dir drei einfache Tipps mitgebracht, die Körper, Geist und Haut frisch und gestärkt in den Tag bringen.

Es muss nicht aufwendig sein: Diese drei Rituale sind leicht umzusetzen und haben eine große Wirkung. Sie unterstützen die natürliche Reinigung und Ausscheidung deines Körpers – der perfekte Start, um von innen heraus zu strahlen und deiner Haut einen gesunden Glow zu schenken.

Wenn du diese Tipps in deinen Alltag integrierst, schaffst du eine starke Basis für innere Balance und eine strahlende Haut.

Das Beste daran? In unserem Buch „Ayurveda hautnah“ findest du noch mehr Inspiration.

Schritt für Schritt zeigen wir dir, wie du deine Haut nachhaltig zum Strahlen bringst – mit alltagstauglichen, wirkungsvollen Routinen. Lass uns mit diesen drei einfachen Ritualen starten, die jedem guttun und ganz leicht umzusetzen sind.



VON MIR FÜR DICH

Ich beschäftige mich mit dem Thema Haut, weil sie mit das Erste ist, was Menschen wahrnehmen. Dabei geht es für mich nicht um Perfektion oder ein makelloses Äußeres, sondern um Authentizität und natürliche Schönheit, die von innen heraus leuchtet.

Ein strahlendes Äußeres ist das Ergebnis guter „Baustoffe“: nährstoffreicher Ernährung, achtsamer Pflege und kleiner Rituale, die Körper und Geist stärken. Ayurveda unterstützt diesen Prozess, indem es den Menschen ganzheitlich betrachtet und mit individuellen Routinen innere und äußere Balance schafft.

Contact

Anke Pachauer
Mainz und Heppenheim

mail@ankepachauer.de

RITUAL 1



WARMES WASSER ZUM START

Warmes Wasser am Morgen ist im Ayurveda ein bewährtes Ritual, um die natürliche Ausscheidung zu fördern. Es regt die Verdauung an, unterstützt die Entgiftung und hilft dem Körper, sanft in den Tag zu starten.

VARIANTE

Kurkuma Wasser

Noch wirkungsvoller wird dein warmes Wasser, wenn du es mit Kurkuma und weiteren stoffwechselaktivierenden Zutaten anreicherst.

Warum: Kurkuma-Wasser regt den Stoffwechsel an, fördert die Verdauung und hilft deinem Körper, Toxine auszuscheiden – essenziell für einen klaren Teint.

Die Kombination aus warmem Wasser, Kurkuma und Zitrone unterstützt die natürliche Reinigung, während Kokosöl und Pfeffer die Bioverfügbarkeit der wertvollen Inhaltsstoffe erhöhen.

Wie: Trinke das Kurkuma-Wasser morgens direkt nach dem Aufstehen auf nüchternen Magen, um den Tag mit einem gesunden Glow zu beginnen.



Rezept

Erwärme Wasser, bis es angenehm warm ist, und gib eine Prise Kurkuma-Pulver sowie eine kleine Prise schwarzen Pfeffer hinzu. Ergänze einen Teelöffel Kokosöl und den Saft einer halben Zitrone, rühre alles gut um – und genieße diesen nährenden Morgendrink!

On top kannst du auch noch eine Prise Zimt hinzufügen.

RITUAL 2



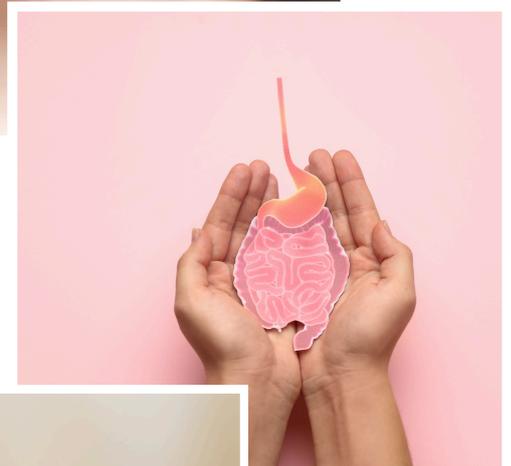
ZUNGE REINIGEN

Indem du deinen Körper morgens bei der natürlichen Reinigung unterstützt, schaffst du die Basis für einen klaren Teint und einen gesunden Glow. Ein kleiner Schritt mit großer Wirkung ist das Zungenschaben - ganz einfach in Verbindung mit dem Zähneputzen. Es kostet kaum Zeit und fördert nicht nur dein Hautbild, sondern auch dein Wohlbefinden!

Zungenschaben stärkt dein Immunsystem, fördert die Entgiftung und sorgt für frischen Atem

Warum: Zungenschaben entfernt über Nacht entstandene Ablagerungen, die den Körper belasten und die Verdauung stören können. Eine gute Verdauung verbessert die Nährstoffaufnahme und entlastet den Körper – für eine gesunde Haut und mehr Wohlbefinden.

Wie: Mit einem Zungenschaber aus Edelstahl oder Kupfer sanft die Zunge von hinten nach vorne abstreifen. Zwischendurch den Schaber abspülen – fertig!



RITUAL 3



ETWAS MEHR ZEIT FÜR DICH

Morgens hetzen wir oft durch unsere Routinen, doch genau hier liegt die Chance: Nimm dir ein wenig mehr Zeit für dich! Du musst kein stundenlanges Programm absolvieren oder vor 6 Uhr aufstehen - schon ein kurzer Moment bewusster Pflege und Achtsamkeit kann deinen Tag strahlend und selbstbewusst beginnen lassen.

IN RUHE PFLEGEN

Gesichtspflege-Ritual

- **Reinigen:** Wasche dein Gesicht mit warmem Wasser, um die Haut von nächtlichen Rückständen zu befreien und die Poren zu öffnen.
- **Pflegen:** Trage ein Pflegeprodukt wie ein Gesichtsol oder eine Feuchtigkeitscreme auf die noch leicht feuchte Haut auf, um sie intensiv zu nähren. Denke dabei auch an Hals und Dekolleté.
- **Massieren:** Gönn dir mindestens eine Minute für eine sanfte Massage. Arbeite die Pflege mit langsamen, kreisenden Bewegungen ein – ein kleiner Akt der Selbstfürsorge, der nicht nur die Durchblutung anregt, sondern auch deine Haut strahlen lässt.



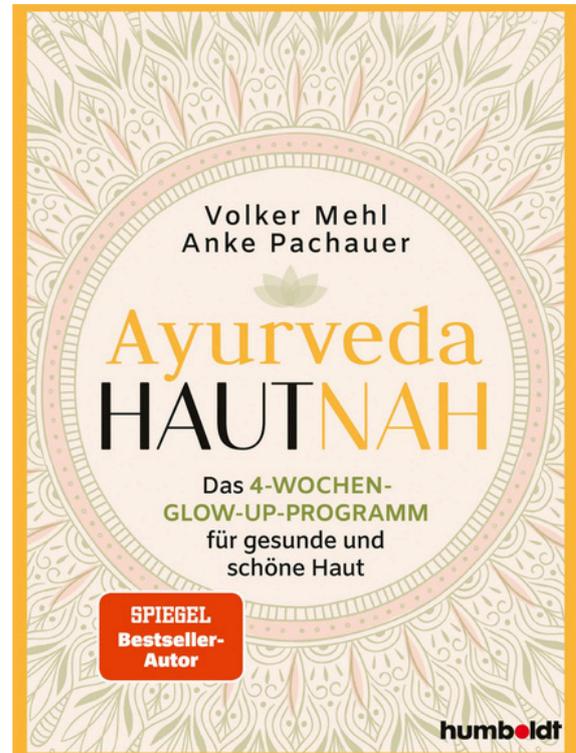
Mein Lifting Tipp

Beende das Eincremen oder die Massage mit streichenden Bewegungen nach oben – von Kinn und Wangen bis zur Stirn. Das stellt die feinen Härchen im Gesicht auf und sorgt für einen natürlichen Lifting-Effekt.

**Hol dir den
Schlüssel zu
strahlender Haut!
Unser Buch
Ayurveda hautnah
erscheint am 20.
Februar 2025.
Jetzt vorbestellen!**

Erfahre, wie wahre Schönheit von innen kommt. Mit einer leicht umsetzbaren 4-Wochen-Kur, köstlichen Rezepten und einfachen Hautpflege-Routinen zeigen wir dir, wie du deinen natürlichen Glow findest – für eine Haut, die gesund und strahlend schön ist.

Freu dich auf einfache, wirkungsvolle Ernährungspläne, leckere Rezepte und praktische Tipps, die sich super in deinen Alltag integrieren lassen.



*Ayurveda hautnah” –
Das 4–Wochen Glow–up
Programm für gesunde
und schöne Haut*

UNSERE ANGEBOTE FÜR DEIN GANZHEITLICHES WOHLBEFINDEN

Es gibt noch so viel mehr zu entdecken! Bleib dran für weitere Tipps und Inspirationen rund um ein gesundes und strahlendes Leben.

Hier findest du zusätzliche Kurse, Coaching-Angebote und spannende Einblicke:

ankepachauer.de

volkermehl.com

weinbar8.de

