

Liebe Maya,

hoffe, es geht Dir gut? Ich folge Deinen Videos und komme asap zu einem Deiner Kochkurse.

Du hast Grund Dich zu feiern. Meine Zwischenergebnisse:

- Hitze, Aggressivität weg.
- laut Orthopäde Hüftathrose nicht mehr akut entzündlich.
- Blutwerte Hausarzt heute:
 1. Vorherige Entzündungsparameter jetzt alle im Normalbereich.
 2. Schilddrüsenwerte trotz Rauchstopp besser. Besonders Hashimotowert von 43 auf 32. Hausarzt begeistert, liebe Grüße!
 3. Zink ist überdurchschnittlich hoch, soll ich nicht mehr einnehmen.Seleneinnahme wird auch runterreduziert.

Periode ist wieder regelmäßig und stärker.

Nehme von Deinen Empfehlungen nach wie vor ca. halben Teelöffel wilden Spargel täglich.

Guducchi auch weiterhin, nehme zwei Tabletten täglich.

Zwischendurch Chyawanprash.

Soll ich so erstmal dabei bleiben?

Ashwaghandha-Einnahme habe ich mit aufgehört, weil ich mittlerweile auch ohne tief und schnell schlafe...

Liebe Grüße

Angelika

Liebe Maya, 22.02.19

erst einmal herzlichen Dank für diese wunderbare Stirnguss-Massage am Montag.

Ich habe wunderbar und ruhig geschlafen und dabei in einer Art Etappen (Kurzfilme) geträumt.

Dazwischen wurde ich immer wieder wach, war aber vollkommen entspannt und bin friedlich wieder eingeschlafen.

Den freien Tag danach habe ich auch sehr ruhig und tiefenentspannt verbracht. Ich bin nun sehr gespannt auf die Nachwirkungen, da auch einiges mental in Gang gekommen ist.

Ich könnte mir gut vorstellen das mal als Kur an aufeinander folgenden Tagen mit vorheriger Massage zu machen.

Wann wären die nächsten Stirngußtage? Gibt es die auch vor dem Wochenende so, dass man danach noch 2 Tage frei hat?

Viele Grüße und noch einen schönen Tag,
Monika

Hallo Maya,

19.05.19

danke auch für die Einführung in Ayurveda, hat mich inspiriert weiter zu machen....

Vielen Dank

Michaela

Liebe Maya,

och wie schön – ich freue mich gerade sooo über deine Mail.

Und die Erinnerung an den schönen Tag bei dir ist sofort wieder da.

Ich freue mich SEHR auf deinen Newsletter, weitere Termine und Indien kommt so langsam in mein Blickfeld – das wird noch etwas dauern, aber ich spüre, es fasziniert mich J

So – ich wünsche dir weiterhin erstmal alles Liebe, wir kommen bestimmt wieder und ich habe auch schon ganz vielen von dir und dem tollen Tag erzählt

Jana

Liebe Maya,

24.03.19

es war ein wundervoller Kochworkshop Nachmittag/Abend bei und mit Dir. Es hat uns wirklich sehr gut gefallen und lecker/lehrreich war es auch :-)

Wir freuen uns schon auf das nächste Kochen mit Dir und vielleicht ja wirklich Indien in 2020 :-)

Ganz liebe Grüsse

Andrea

Hallo Maya,

20.03.19

vielen herzlichen Dank noch mal für den schönen Kochworkshop - es hat mich total inspiriert und ich hatte gar nicht das Gefühl, zu viel gegessen zu haben. Das war richtig gut.

Ich möchte mich auch für die tollen Rezepte bedanken

Stefanie

Maya

15.03.19

Ja, vielen lieben Dank auch nochmal an Dich. Es war ein sehr schönes Erlebnis und wir haben uns alle sehr wohl gefühlt. Allen ist es gut bekommen :-)

Steffi

Hi Maya, mir ging's sehr gut danach, voll entspannt „smile“-Emoticon.

Und die Behandlung hat mir richtig gut getan.

Es war auf jeden Fall einer der schönsten Tage in der letzten Zeit.

Michael

Hallo Frau Ruckszio,

erstmal: Herzlichen Glückwunsch zum 20. jähriges Jubiläum!!!

Ich wünsche Ihnen weiterhin viel Glück, Erfolg und Freude bei Ihrer Arbeit!!! Sehr gerne möchte ich einen Termin für Ayurvedische Öl-Stirnguss: mit Kopf-, Nacken und Gesichtsmassage bei Ihnen buchen.

Die Shirodhara-Behandlung hat mir sehr gut getan. Meine Gesamtstimmung hat sich verbessert. Aus diesem Grund möchte ich die Shirodhara Behandlung wiederholen.

Viele Grüße aus Düsseldorf

Schuster

Die Massage habe ich als angenehm empfunden. Auch wenn der Druck, den Sie an den Schulterblättern ausgeübt haben, zunächst unangenehmer spürbar war, hatte ich dabei zugleich ein befreiendes Gefühl. Den ganzen Karsamstag über hatte ich sehr warme Hände und Füße und das bis in den frühen Ostersonntag. Auch fühlte ich ein angenehmes Strömen, vornehmlich in den Gliedmaßen. Dieses Erlebnis möchte ich im Mai gerne wiederholen und frage deshalb für einen Vormittagstermin an einem der Samstage an.

Während unseres Gesprächs habe ich Sie als aufmerksamen und ausgeglichenen wirkenden weiblichen Menschen erlebt. Ich freue mich auf den nächsten Besuch.

Viele Grüße

Michael

Liebe Maya,

danke für die schöne, angenehme Massage gestern!

Ich habe mich wohl und entspannt gefühlt. Die Nacht war auch angenehm, auch wenn ich gemerkt habe, dass der Körper sehr viel arbeitet, vor allem die Fußreflexzonen. Es gab dort immer wieder so Wärmewellen.

Deswegen würde ich denken, dass ich diese Sanftheit gerne beibehalten würde.

Andreas

Liebe Maya,

Ich freue mich SEHR auf deinen Newsletter, weitere Termine und Indien kommt so langsam in mein Blickfeld – das wird noch etwas dauern, aber ich spüre, es fasziniert mich ·

Ich war ja dann auch bei meiner ersten Ayurveda-Behandlung UND: ich freue mich, nächsten Monat wieder zu gehen.

Der Stirnguss war ganz toll. Aber auch einfach die Zeit für sich ·

So – ich wünsche dir weiterhin erstmal alles Liebe, wir kommen bestimmt wieder und ich habe auch schon ganz vielen von dir und dem tollen Tag erzählt ·

Dir ein schönes WE,

Sonja

Hallo Maya,

Mir geht es soweit super, habe mit dem Kreuzkümmelwasser weiter gemacht.

Immer wenn mir danach ist.

Die Kräutermischung habe ich leider noch nicht probiert, ich muss mir die Gewürze noch besorgen.

Ansonsten trinke ich viel Kamillen und Fenchel-Anis-Kümmel Tee.

Weniger süßes ist mir in den letzten Tagen gelungen..Damit geht es mir besser, das merke ich jedes Mal.

Hin und wieder packt mich der Zuckerteufel aber leider doch wieder an den Füßen und ich gebe nach.. :-D Daran arbeite ich nach wie vor.

Kartoffeln will ich noch öfter essen, denke ich nicht immer dran. Kannst du mir evtl. noch weitere "schwere" Lebensmittel nennen ?

Wie sieht es aus mit Gemüse und verschiedenen Salatsorten ? Wirken die auch erschwerend auf Verdauung/Völllegefühl ?

Das bewusste streicheln des Bauchs ist wirklich toll. Will ich jetzt noch öfter bzw zu einem Ritual machen genau wie Meditation.

Vielleicht bekomme ich damit auch den kleinen Zuckerteufel in mir besänftigt..

Jeden falls geht es endlich Berg auf. Vor allem bezogen auf meine mentale Bereitschaft meine Beschwerden zu heilen.

Ich drücke dich

Gisel

Am 26. April 2018 um