

# SHAKTI

..wenn Glücklich-Sein sich vermehrt..



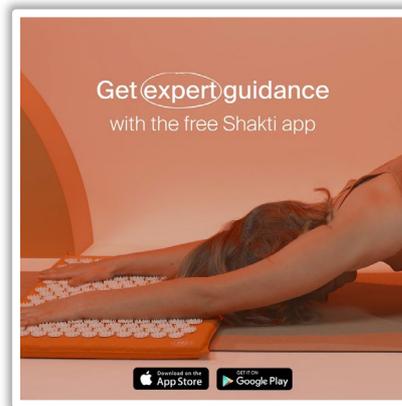
## Shakti-Matte

Die Shaktimatte ist das moderne Pendant zu der indischen Nagelmatte und in der über 5000 Jahre alten vedischen Tradition verankert. „Veda“ bedeutet: Die Lehre vom Leben und vom Gleichgewicht von Körper und Geist. „Shakti“ ist eine indische Göttin - die heilige Mutter - sie verkörpert Veränderung, Kreativität, Fruchtbarkeit und mütterliche Fürsorge.

Mit der SHAKTI® Akupressurmatte, die aus vielen Rosetten aus giftfreiem Kunststoff (ABS) mit Tausenden von Spitzen besteht, können Sie Ihr Körpergefühl rundum verbessern, denn die SHAKTI® Matte entspannt und spendet Ihnen innere Balance! Akupressurpunkte helfen Ihnen sich zu beruhigen, vom Alltag loszulassen und fördern die Freisetzung von körpereigenen "Glückshormonen". Die Endorphine können Schmerzlinderung, Tiefenentspannung, Stressreduktion bewirken und sorgen für ein allgemeines Gefühl von Wohlbefinden.

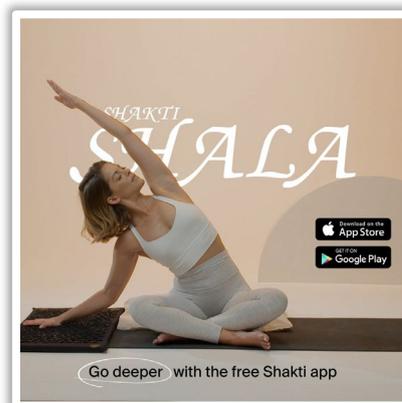
## Die Geschichte

Ein schwedischer Massagetherapeut und Mönch (Om Mokshanada) entwickelte nach seinem Leben in der Bergregion des Himalayas und aufgrund der Inspiration des Yoga und der vedischen Weisheit diese Akupressurmatte. Er fand damit eine Möglichkeit, den modernen Menschen zu innerer Ruhe und mehr Glück zu verhelfen. Die Shakti-Matte ist die gelungene Verbindung zwischen uraltem indischen Wissen und dem Streben unserer Zeit nach Harmonie und Energie.



*Lassen Sie sich anregen zu vielseitigen Anwendungen mithilfe von kurzen Tutorial Videos (deutsch):*

***<https://aquanatura.ch/pages/shakti-matte-anwendungen>***

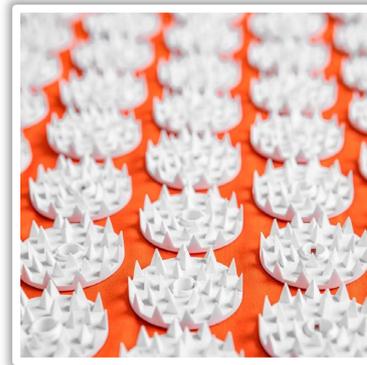


*Oder Sie laden sich im App Store oder bei Google Play die Shakti app hinunter (englisch)*



## Wie und wann verwenden?

Am häufigsten werden die SHAKTI® Matten vor dem Schlafengehen im Bett verwendet. Legen Sie sich vorerst nur auf den Rücken und machen Sie sich mit dieser Grundposition vertraut. Pflegen Sie ein neues Schlafenszeit-Ritual, - sei es mit entspannender Musik, einem Buch oder Ihrer Lieblingssendung. 20 Minuten genügen, um loszulegen!



## Was können Sie erwarten?

Die Shakti-Matte fühlt sich sehr oft unangenehm an, wenn Sie das erste Mal auf den scharfen Stacheln liegen, - aber Ihr Körper wird es lieben. Die ersten 2 bis 5 Minuten können verlockend sein, damit aufzuhören, aber es ist wichtig, sich auf die Atmung zu konzentrieren und den Körper daran zu gewöhnen. Nach 10-20 Minuten erleben Sie als Belohnung eine tiefe Entspannung und das Gefühl, dass der ganze Körper loszulassen beginnt. Dies macht SHAKTI® Matten zu einem beliebten Produkt für Menschen, die ein entspannendes und therapeutisches Erlebnis suchen.



## Welche Shakti-Matte für wen?

**BESTSELLER:** Die SHAKTI® Matte ORIGINAL hat 6210 Spitzen auf 230 Scheiben und ist für 95 % der Menschen bestens geeignet. Sie ist die beliebteste Matte und empfohlen für Anfänger bis hin zu Shakti-Veteranen. Zusätzlich gibt es noch die Varianten LIGHT (für Empfindliche) und ADVANCED (für Fortgeschrittene & Sportler).

## Die Shakti Manufaktur

Die SHAKTI® Matte ist ein Produkt, welches in der "Dankbarkeitsfabrik" in Indien (Varanasi) hergestellt wird. Alle mitarbeitenden Frauen erhalten einen guten Lohn, flexible Arbeitszeiten, Mahlzeiten, ärztliche Betreuung für sich und die Familien sowie Nachbarn. Eine Stiftung ermöglicht Schulen für die Kinder.

Weitere Infos, Anleitungen sowie alle originalen SHAKTI® Artikel finden Sie hier:

<https://aquanatura.ch/collections/shakti-mat>

