



AYURVEDA – DETOX

Tageskur zum Wohlfühlen und Entschlacken!

Mein Angebot für alle,

- **die einen Tag Auszeit brauchen,**
- **neue Energie tanken wollen oder**
- **als Start für Entschlackungs- und Fastenkuren und**
- **um gesund und glücklich in der Mitte zu sein ...**

Tagesprogramm:

- 7 Uhr 45: Ankunft und Teetrinken
- 8 Uhr: YOGA - Pranayama und Asanas (Atem- und Körperübungen)
- 9 Uhr 15: Ayurvedische grüne Fastensuppe und Tagesbesprechung
- 10 Uhr: **UDVARTANA – ayurvedische Ganzkörperpulvermassage**
 Ushma Sveda – Dampfsauna
 Duschen und nachruhen
- 13 Uhr: „Kitchary“ – traditionelle ayurvedische Kurkost

Kurze Mittagspause

- 14 Uhr: Spaziergang oder Alternativprogramm bei Schlechtwetter
- 15 Uhr 30: **Individuell abgestimmte Ölbehandlung** etc.

Wir beschließen den Tag mit einem kleinen Ritual.

Tee und heißes Ingwerwasser stehen den ganzen Tag über bereit.

Datum individuell nach Terminabsprache!

Preis alles inklusive: EUR 120,00

Für Paare zum Spezialpreis von EUR 110,00 pro Person

Loka Samasta Sukhino Bhavantu
(Mögen alle Wesen Glück und Harmonie erfahren!)

Barbara Aron

Dipl. Ayurveda-Praktikerin und Yogalehrerin

Oberndorferstraße 15

3133 Traismauer

Tel. 0664 2129307

bca@aon.at

www.ayurveda-wohlfuehlpraxis.at