



AYURVEDA – Wohlfühltag

Mein Angebot für alle,

- **die einen Tag Auszeit brauchen,**
- **Ruhe und Entspannung suchen,**
- **um neue Energie zu tanken und**
- **um gesund und glücklich in der Mitte zu sein ...**

Gönn dir diese Zeit aus Liebe zu dir selbst und für alle deine Wegbegleiter!

Tagesprogramm:

- 7 Uhr 45: Ankunft und Teetrinken
8 Uhr: YOGA – Pranayama und Asanas (Atem- und Körperübungen)
9 Uhr 15: Ayurvedisches Frühstück und Tagesbesprechung
10 Uhr: **ABHYANGA – ayurvedische Ganzkörperölmassage**
Ushma Sveda – Dampfsauna
Duschen und nachruhen
13 Uhr: Ayurvedisches Mittagsmenu

Kurze Mittagspause

- 14 Uhr: Spaziergang oder Alternativprogramm bei Schlechtwetter
15 Uhr 30: **Mukabhyanga - Ayurvedische Schönheitsbehandlung mit Gesichtsmaske**
18 Uhr: Abendsuppe auf Wunsch

Wir beschließen den Tag mit einem kleinen Ritual.

Verschiedene Tees stehen den ganzen Tag über bereit.

Datum individuell nach Terminabsprache!

Preis alles inklusive: EUR 130,00

Auch für Paare zum Spezialpreis von EUR 120,00 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