



## 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

### *Mittagspause*

- 15 Uhr: Spaziergang oder Alternativprogramm bei Schlechtwetter  
16 Uhr: **Mukabhyanga - Ayurvedische Schönheitsbehandlung mit Gesichtsmaske**  
17 Uhr 30: Abschlussritual und Abendsuppe auf Wunsch

Tees und Wasser stehen den ganzen Tag über bereit.

Datum individuell nach Terminabsprache!

Preis alles inklusive: EUR 140,00

**Auch für Paare zum Spezialpreis von EUR 130,00 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](mailto:bca@aon.at)

[www.ayurveda-wohlfuehlpraxis.at](http://www.ayurveda-wohlfuehlpraxis.at)