



Ayurveda
Wohlfühl-Praxis

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 150,00

Auch für Paare zum Spezialpreis von EUR 140,00 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