

# Die JETZT-Übung Reinigung und Entschlackung im Frühling

## Fr. 20. – So. 29.03.2020

### ■ DAS VERLÄNGERTE ANGEBOT

In diesen 10 Tagen kreieren wir einen geschützten Raum, in dem wir uns reinigen und mit unserer Lebensenergie rückverbinden. Unsere kleine Villa in Unkel ermöglicht mit ihrer Heimeligkeit und stilvollen Atmosphäre gleichzeitig Raum für Entfaltung und Rückzug. Dieser bewusst gewählte Rückzug bringt Körper, Geist und Seele in Balance. Die ausgewogene ayurvedische Kost und die Reinigungsrituale unterstützen das Ausleiten der Schlacken.

An einem der Entlastungstage wird eine erfahrene Ayurveda–Massage-Therapeutin ein Regenerierungs- und Entschlackungsangebot durchführen. Dabei werden ayurvedische Kräuteröle in Bioqualität verwendet, die auf Basis von gereiftem Sesamöl gemischt sind. Verwöhn-Programm pur!

### ■ DEN KÖRPER GENIEßEN & IN HARMONIE MIT DER EIGENEN KONSTITUTION

Je besser wir uns selbst, unsere Konstitution und unsere Bedürfnisse kennen, umso subtiler können wir auf die unterschiedlichen Befindlichkeiten des Lebens reagieren. Dieses Erkennen wird in dieser Woche geschult und erlaubt ein Leben in Harmonie mit unseren eigenen Zyklen und denen der Natur. Die ayurvedische Gesundheitslehre bietet eine wertvolle Unterstützung, um unser inneres Gleichgewicht immer wieder zu erneuern.

### ■ TERMIN | LEISTUNGEN | PREISE

Freitag, 20.03. ab 16.00 Uhr bis So. 29.03. 2020, ca. 13.00 Uhr

Telefonisches Vorgespräch mit Ernährungs-Empfehlungen für die Entlastungstage vor der Reinigungswoche sowie Abschlussgespräch für die Rückkehr in den Alltag, Unterbringung und ayurvedische Voll-Verpflegung, Quellwasser, Kochevent am Freitagabend, Konstitutionsbestimmung, Ganzkörper-Öl-Massage, Anleitungen und Utensilien für die Reinigungsrituale, Informationen rund um die ayurvedische Gesundheitslehre, begleitete Spaziergänge, morgendliche Blitzlichter als Einstimmung für den Tag, **Access BARS®** Anwendung. Yoga optional.

Frühbucherpreis bis 25.01.2020 | DZ als EZ 1.025,- € | inkl. Kochevent zur Jahreszeitenküche

Ab 26.01.2020 | DZ als EZ 1.075,- € | inkl. Kochevent am 20.03.2020 | geteiltes DZ 880,- €

### ■ VERANSTALTUNGSORT

Kleine Villa im Pfuhl | Am Hohen Weg 5 | 53572 Unkel am Rhein

### ■ INFOS UND ANMELDUNG

Karin Schuller

Ayurveda Ernährungsberaterin und Gesundheitscoach

Ayurvedaköchin und Hauswirtschaftsmeisterin

Telefon: 02262-7076113

[www.Ayurveda-in-aller-Munde.com](http://www.Ayurveda-in-aller-Munde.com)