

# Die JETZT-Übung - Reinigungswoche im Frühling

## ■ DAS ANGEBOT

In dieser Woche kreieren wir einen geschützten Raum, in dem wir uns reinigen und mit unserer Lebensenergie rückverbinden. Die Kleine Villa im Pfuhl ermöglicht mit ihrer Heimgelichkeit und stilvollen Atmosphäre gleichzeitig Raum für Entfaltung oder Rückzug. Die ausgewogene ayurvedische Kost unterstützt das Ausleiten der Schlacken (Ama).

An einem der Entlastungstage wird Annerose Berwanger-Hill als erfahrene Ayurveda –Massage-Therapeutin sowie Fachkosmetikerin ein Regenerierung- und Entschlackungsangebot durchführen. Dabei werden ayurvedische Kräuteröle in Bioqualität verwendet, die auf den individuellen Konstitutionstyp abgestimmt und auf Basis von gereiftem Sesamöl gemischt sind. Während der Liegezeit wird eine Gesichtsbehandlung nach dem jeweiligen Hautzustand durchgeführt. Ein Verwöhn-Programm pur!

## ■ DEN EIGENEN 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 ayurvedischen Gesundheitslehre bietet eine wertvolle Unterstützung, um unser inneres Gleichgewicht immer wieder zu erneuern.

## ■ TERMIN | LEISTUNGEN | PREISE

Freitag, 17.03. ab 17.00 Uhr bis Sa. 25.03. 2017, 14.00 Uhr

Leistungen: Telefonisches Vorgespräch, Ernährungs-Empfehlungen für die Entlastungstage vor der Reinigungswoche sowie für die Rückkehr in den Alltag, Übernachtungen, Ayurvedische Voll-Verpflegung, frisches Quellwasser, Konstitutionsbestimmung, Öl-Massage, Gesichtsbehandlung, Cranio-Sacral-Anwendung, Anleitungen und Utensilien für die Reinigungsrituale, Informationen rund um die ayurvedische Gesundheitslehre, begleitete Spaziergänge, morgendliche Blitzlichter als Einstimmung für den Tag, Yoga optional an den Aufbau Tagen.

Kosten: 880,- € im EZ

Anmeldeschluss 10.02.2017

## ■ VERANSTALTUNGSORT

Kleine Villa im Pfuhl | Am Hohen Weg 5 | 53572 Unkel am Rhein (ca. 30 km südlich von Bonn)

## ■ INFOS UND ANMELDUNG

Karin Schuller

Ayurveda Ernährungsberaterin und Gesundheitscoach

Ayurvedaköchin und Hauswirtschaftsmeisterin

Telefon: 0228-9484788

[www.Ayurveda-in-allen-Munden.com](http://www.Ayurveda-in-allen-Munden.com)