

Die JETZT-Übung - Reinigungswoche im Frühling

16.03. – 25.03.2018

■ DAS VERLÄNGERTE ANGEBOT

In diesen 9 Tagen kreieren wir einen geschützten Raum, in dem wir uns reinigen und mit unserer Lebensenergie rückverbinden. Unsere kleine Villa im Oberbergischen ermöglicht mit ihrer Heimgelikeit und stilvollen Atmosphäre gleichzeitig Raum für Entfaltung und Rückzug. Dieser bewusst gewählte Rückzug bringt neben dem Körper, auch 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 den individuellen Konstitutionstyp abgestimmt und auf Basis von gereiftem Sesamöl gemischt sind. Uns steht während dieser Tage eine Sauna zur Verfügung. Ein 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, 16.03. ab 17.00 Uhr bis So. 25.03. 2017, 12.00 Uhr

Leistungen: Telefonisches Vorgespräch mit Ernährungs-Empfehlungen für die Entlastungstage vor der Reinigungswoche sowie Abschlussgespräch für die Rückkehr in den Alltag, Übernachtungen in der gewählten Kategorie, Ayurvedische Voll-Verpflegung, Quellwasser, Konstitutionsbestimmung, Ganzkörper-Öl-Massage, Anleitungen und Utensilien für die Reinigungsrituale, Saunabnutzung, Informationen rund um die ayurvedische Gesundheitslehre, begleitete Spaziergänge, morgendliche Blitzlichter als Einstimmung für den Tag. **Access BARS®** Anwendung.

Kosten: DZ als EZ 975,- € | EZ 880,- € | Geteiltes DZ 780,- €

Anmeldeschluss: 15.02.2018

■ VERANSTALTUNGSORT

Haus Nr. 9 | Mittelsaurenbach | 53809 Ruppichteroth im Bergischen Land

■ INFOS UND ANMELDUNG

Karin Schuller

Ayurveda Ernährungsberaterin und Gesundheitscoach

Ayurvedaköchin und Hauswirtschaftsmeisterin

Telefon: 02262-7076113

www.Ayurveda-in-aller-Munde.com