

Ayurveda CLEARING



Möchten Sie alte Gedanken loslassen? An fünf Behandlungstagen haben Sie die Chance, Ihre Gedanken zu ordnen und zu klären. Lassen Sie Ruhe einkehren und erlangen Sie Klarheit!

ABLAUF:

- 1. Tag MO** Shiroabhyanga - Kopfmassage mit Kräuterölen, ca. 25Min., Tee
- 2. Tag DI** Shirodhara - Stirnguss und anschließend Nachruhen, ca. 1 Std., Tee
- 3. Tag MI** Shirodhara - Stirnguss und anschließend Nachruhen, ca. 1 Std., Tee
- 4. Tag DO** Shirodhara - Stirnguss und anschließend Nachruhen, ca. 1 Std., Tee
- 5. Tag FR** Kansa – Fußsohlenbehandlung mit einer Metallschale oder belebende Fußmassage, je nach Konstitution, jeweils ca. 25 Min., Tee

Preis pro Person: € 280,- Änderungen der Behandlungen je nach Bedarf möglich!

Bitte Kopfbedeckung mitbringen! Es ist möglich, Ganzkörpermassagen (Abhyanga) zusätzlich zu machen, da sie die Entspannung ideal unterstützen.

Die ideale Zeit für ein CLEARING mit Ayurveda:

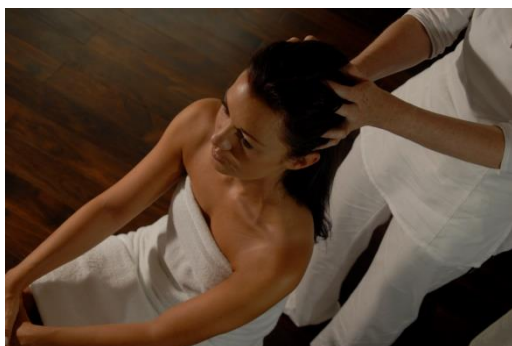
Diese fünf Tage können Sie nutzen um alte Gedanken, die sie immer noch mit sich herumschleppen, endlich los zu lassen und mit der Vergangenheit abzuschließen. Diese Zeit befreit Körper, Geist und Emotionen und verbessert Vitalität, Körperfunktionen und das Immunsystem und setzt innere Heilkräfte frei.

Meditieren Sie oder hören Sie ruhige Musik. Verzichten Sie auf Lesen, Fernsehen oder andere anregende Tätigkeiten. Wenn Sie möchten können Sie Mandalas (Malbücher für Erwachsene) oder andere Bilder malen. Schalten Sie so gut wie möglich ab und beobachten Sie Ihre Gedanken und Emotionen.

Essen und Trinken:

Essen Sie leichte, frisch zubereitete Speisen, möglichst nach den Gesichtspunkten des Ayurveda, also jede Mahlzeit soll alle 6 Geschmacksrichtungen beinhalten. Zwischen den Mahlzeiten sollen mindestens 3-4 Stunden vergehen, damit die Verdauung gut arbeiten kann. Verzichten Sie möglichst auf Kaffee, Nikotin, Alkohol und Naschen.

Bei Fragen stehe ich Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung!



Silvia Kaufmann – Ayurveda Studio Theresienfeld

2604 Theresienfeld, Tonpfeifengasse 8 / Stiege 1 / Tür 7
0676/95 24 815 - info@ayurveda-baden.at - www.ayurveda-baden.at