

Ayurveda VITAL



Nehmen Sie sich Zeit für sich und erholen Sie sich von den Strapazen des Alltags!
An fünf Behandlungstagen können Sie Kraft tanken, regenerieren, innere Ruhe erlangen und Ihre Abwehrkräfte und Vitalität stärken!

ABLAUF:

- 1. Tag MO** Pizhichil - nährende Ganzkörperbehandlung, ca. 1 Std., anschließend Nachruhen, Tee
- 2. Tag DI** Herzguss, ca. 45 Min. und Nachruhen, Tee
- 3. Tag MI** Pizhichil - nährende Ganzkörperbehandlung, ca. 1 Std., anschließend Nachruhen, Tee
- 4. Tag DO** Herzguss, ca. 45 Min. und Nachruhen, Tee
- 5. Tag FR** Vitalisierende Fuß-Massage, ca. 25 Min., Tee

Preis pro Person: € 300,00 (Änderungen der Behandlungen je nach Bedarf möglich!)

Essen und Trinken WÄHREND der Vitalwoche:

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.

Diese 5 Tage können Ihren Alltag bereichern und Ihnen eine persönliche Auszeit ermöglichen. Die Behandlungen bringen die *Doshas* (Konstitutionstyp) ins Gleichgewicht, verleihen Ihnen neue Kraft und Vitalität und kräftigen Ihre Lebensenergie.

Wenn es die Zeit erlaubt, ergänzen Sie diese kleine Kur mit Spaziergängen an der frischen Luft, guter Musik und einem positiven Buch.

Für weitere 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