



# ‘Best of Ayurveda‘

12.-16.Mai 2021

Haben Sie Ayurveda schon von seinen schönsten Seiten kennen gelernt?

**Wir bieten Ihnen persönliche Beratung zu Ihrem Ayurveda-Dosha,  
Behandlungen, Yoga, Meditation und ayurvedisch Kochen mit vielen Tipps!  
Die Stärkung Ihres Immunsystems ist in dieser herausfordernden Zeit besonders wichtig.  
Holen Sie sich Anregungen und individuell auf Ihren Typ abgestimmte Empfehlungen  
für den Alltag, um Ihre Lebensqualität zu verbessern.  
Wir freuen uns auch auf erfahrene Ayurveda-Anwender,  
die momentan auf eine Reise in die Ferne verzichten müssen.**



**KRAINERHÜTTE**  
*Das Seminar- & Eventhotel*

## **Erholung im \*\*\*\*Hotel**

Gönnen Sie sich eine Auszeit im malerischen Helenental und im \*\*\*\*Hotelambiente mit >>Natur-ins-Haus<<-Design, Hallenbad, Sauna, Fitnessraum und 50.000 m<sup>2</sup> Spirit Park. Genießen Sie ausreichend Freiraum zur individuellen Erholung und die gesundheitsbewusste Kulinarik im modernen Restaurant.

**Das verlängerte Wochenende mit 4 Übernachtungen inkl. Ayurvedischer Vollpension und Seminar laut Programm kostet:**

**Preis: € 799,00 pro Person im Einzelzimmer oder im Doppelzimmer**

€ 1,60 Ortstaxe pro Person und Nacht

**Programm:**

### **MITTWOCH, 12.Mai 2021:**

- bis 17:00 Uhr: Anreise
- 17:30 – 18:00 Uhr: Begrüßung
- 18:00 Uhr: Abendessen
- 19:00 – 19:30 Uhr: Meditation

### **DONNERSTAG, 13.Mai 2021:**

- 8:00 – 8:50 Uhr: Yoga
- 09:00 Uhr: Frühstück
- 10:30 – 12:30 Uhr: Ayurveda Grundlagen und Konstitution
- 12:30 Uhr: Mittagessen
- 14:00 – 18:30h: Ayurveda Ganzkörper Massage (50min)
- 19:00h Abendessen

### **FREITAG, 14.Mai 2021:**

- 8:00 – 8:50 Uhr: Yoga
- 09:00 Uhr: Frühstück
- 10:00 – 12:00 Uhr: Individuelle persönliche Beratung im Einzelgespräch
- 12:30 Uhr: Mittagessen
- 14:00 – 16:00 Uhr: Individuelle persönliche Beratung im Einzelgespräch
- 16:00 Uhr: Nachmittags-Tee-Pause
- 19:00 Uhr: Abendessen

### **SAMSTAG, 15. Mai 2021:**

- 8:00 – 8:50 Uhr: Yoga
- 09:00 Uhr: Frühstück
- 10:30 – 12:30 Uhr: Vortrag Ernährung nach Ayurveda
- 12:30 Uhr: Mittagessen
- 15:00 Uhr: Nachmittags-Tee-Pause
- 15:30 – 19:00 Uhr: Ayurvedisch Kochen
- 19:00 Uhr: Abendessen

**SONNTAG, 16. Mai 2021:**

- 8:00 – 8:50 Uhr: Yoga
- 09:00 Uhr: Frühstück, danach individuelle Abreise

Bei Interesse können am SO weitere Behandlungen gegen Aufpreis dazugebucht werden.  
Wir ersuchen um Voranmeldung bis Samstag-Mittag.

## **Themen und Inhalte:**

### **AYURVEDA**

Langlebigkeit, bei bestmöglicher körperlicher und geistiger Gesundheit ist die Philosophie von Ayurveda. Lebenskraft wird durch eine gesunde Lebensweise und ayurvedische Anwendungen gezielt gesteigert. Ayurveda denkt bei der Stärkung des Immunsystems ganzheitlich und bringt Körper, Geist und Seele in Balance. Passend zur jeweiligen Konstitution werden das angeborene Immunsystem und die eigenen Heilkräfte gestärkt. Ungleichgewicht oder Schwächen werden mit Hilfe von Ernährung, Life-Style Management, reinigenden und regenerativen ayurvedischen Behandlungen ausgeglichen.

### **YOGA & MEDITATION**

Sanfte Yoga Asanas und bewusste Atmung stärken das Immunsystem. Herz und Lunge werden vitalisiert und das Nervensystem zur Ruhe gebracht. Eine gute Balance aus aktivem und regenerativem Üben schafft Wohlbefinden und seelische Ausgeglichenheit. Augenblicke der Meditation fördern geistige Klarheit und schenken innere Ordnung, Ruhe und Gelassenheit. Leben als Geschenk leben. Das bewusste Leben steigert unsere Widerstandsfähigkeit. Die Abwehrkraft wird stark und wir bleiben gesund!

In der Freude auf gemeinsame Tage in der Krainerhütte im Helenental

Silvia Kaufmann & Gabriela Karall

0676 9524815 & 0664 3112482



ela

GABRIELA  
KARALL

