

„Ayurveda versteht Detox als Basis einer jeden Therapie, die sowohl den Körper als auch die Psyche von belastenden Faktoren befreit und damit das Fundament für ein langes und glückliches Leben bei guter Gesundheit legt“



Neue Lebensenergie tanken und das Immunsystem stärken...  
„Feelgood-Detox“ zur Anregung und Entschlackung – Regeneration und Entlastung.  
Wirf Ballast ab mit unserem effektiven „Anti-Stress-Programm“, bei vitalisierenden Ayurveda-Massagen und einem anregenden Bewegungsprogramm findest du neue Leichtigkeit und Fitness in Körper und Geist.

DAS WAS DU HEUTE DENKST, WIRST DU MORGEN SEIN. BUDDHA WEISHEIT



## ALPEN-AYURVEDA

4 TAGE INTENSIVE AUSZEIT

SO 17. - DO 21. MAI 2020

MI 11. - SO 15. NOVEMBER 2020

AUS DEM KUR-PROGRAMM:

- Ayurveda-Konsultation mit Konstitutionsdiagnose, Gesundheits- und Ernährungsempfehlung
- Basen-Fußbad und Fußreflexzonen-Massage
- Je nach Indikation klassische Ganzkörpermassage „abhyanga“ (Ölmassage), „garshana“ – vitalisierend mit Seidenhandschuhen oder „kalari“ – dynamische Ganzkörpermassage nach südindischer Tradition
- Integrierte Schwitzbehandlungen in Sauna und Infrarotkabine, Wickel und Auflagen
- Workshop mit praktischen Tipps und einfachen Hausmitteln, ayurvedische Empfehlungen für den Alltag
- Tägl. Abend-Entspannungs-Programm, u.a. Klangschalen-Erlebnis, Duft-Meditation, ...
- Achtsamkeitstraining und bewusste Bewegung zur Stressreduktion
- Individuelle Begleitung und viel „Zeit für mich“ – aber auch der Spaß in der Gruppe kommt garantiert nicht zu kurz...

LEISTUNGEN:

- Beratungen, Entspannungsprogramm und Anwendungen lt. Kurprogramm
- Detox-Genuss-Verpflegung mit Bio-Produkten aus der Region: Detox-Frühstück, schmackhafte Mittags-Suppe, leichtes Abendessen tagsüber Bio-Detox-Tees, Ingwerwasser, frisch gepresster Obstsaft bzw. „Goldene Milch“
- individuell zubereitete Kräutermischungen zur Entsäuerung
- „Feelgood-Tagebuch“ mit Tipps, Rezepten und schönen Erinnerungen für zu Hause
- Sauna und Infrarotkabine
- Parkplatz, E-Bike-Verleih, Fitnessgeräte

PREIS:

17. BIS 21. MAI UND 11. BIS 15. NOVEMBER

- 4 x Detox-Vollpension, Übernachtung im DZ pro Person 339 EUR, EZ 409 EUR
- Programm und „Detox-Paket“ Sonja Wechs (inkl. allen aufgeführten Leistungen) pro Person 279 EUR
- Beginn am Anreisetag: 16 Uhr / Ende am Abreisetag: 13.30 Uhr

339 EUR  
4 Ü/VP p. P.  
279 EUR  
AY Programm  
Sonja Wechs

