

AYURVEDA

BY GIARDINO

- Konsultation
- Anwendungen
- Ernährung
- Aktivität
- Schulung
- Weiteres

Kurplan

Programm: Detox

Dauer: 6 Tage, 5 Nächte

	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
8:00		8:00 Detox-Yoga (Gruppe)	8:00 Detox-Yoga (Gruppe)	8:00 Detox-Yoga (Gruppe)	8:00 Detox-Yoga (Gruppe)	8:00 Detox-Yoga (Gruppe)	
9:00		9:15 Ayurvedisches Frühstück	9:15 Ayurvedisches Frühstück	9:15 Ayurvedisches Frühstück	9:15 Ayurvedisches Frühstück	9:15 Ayurvedisches Frühstück	
10:00		10:15 Geführter Ausflug: Aktives Fitnesslaufen	10:15 Lepas Ganzkörperpeeling	10:15 Lepas Ganzkörperpeeling	10:30 Info: Tipps zu den Jahreszeiten	10:15 Pinda Sveda Kräuterstempelmassage	
11:00							
12:00		12:30 Ayurvedischer Lunch	12:30 Ayurvedischer Lunch	12:30 Ayurvedischer Lunch	12:30 Ayurvedischer Lunch	12:30 Ayurvedischer Lunch	
13:00							
14:00	14:00 Anreise	14:30 Abhyanga	14:30 Abhyanga	14:00 Gesichtsbehandlung	14:30 Pinda Sveda	13:45 Abschlussgespräch	
15:00	15:00 Anamnese und Pulsdiagnose	Ganzkörper-Ölmassage Svedana Schwitztherapie	Ganzkörper-Ölmassage Svedana Schwitztherapie		Kräuterstempelmassage	14:00 Abreise	
16:00			16:30 Info: Erholsamer Schlaf	16:00 Geführter Ausflug: Fitnesslaufen			
17:00	17:00 Detox-Yoga (Gruppe)						
18:00		18:15 Meditation	18:15 Küchenapero oder Meditation	18:15 Meditation	18:15 Meditation		
19:00							
20:00	19:15 Ayurvedisches Dinner	19:15 Ayurvedisches Dinner	19:15 Ayurvedisches Dinner	19:15 Ayurvedisches Dinner	19:15 Ayurvedisches Dinner		
21:00							

