

AYURVEDA

BY GIARDINO

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

Kurplan

Programm: Pro-Aging

Dauer: 7 Tage, 6 Nächte

	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
8:00		8:00 Yin-Yoga (Gruppe)	8:00 Hatha-Yoga (Gruppe)	8:00 Hatha-Yoga (Gruppe)	8:00 Yin-Yang Yoga (Gruppe)	8:00 Yin-Yang Yoga (Gruppe)	8:00 Hatha-Yoga (Gruppe)
9:00		9:15 Ayurvedisches Frühstück	9:15 Ayurvedisches Frühstück	9:15 Ayurvedisches Frühstück	9:15 Ayurvedisches Frühstück	9:15 Ayurvedisches Frühstück	9:15 Ayurvedisches Frühstück
10:00							
11:00		10:30 Info: Life-Style Tipps	10:30 Abhyanga Ganzkörper-Ölmassage Svedana Schwitztherapie	10:30 Gesichtsbehandlung	10:30 Info: Verjüngungstipps	10:30 Padabhyanga Fussmassage Svedana Schwitztherapie	10:30 Padaabhyanga Fussmassage Svedana Schwitztherapie
12:00							
13:00		12.30 Ayurvedischer Lunch	12.30 Ayurvedischer Lunch	12.30 Ayurvedischer Lunch	12.30 Ayurvedischer Lunch	12.30 Ayurvedischer Lunch	12.30 Ayurvedischer Lunch
14:00	14:00 Anreise						14:00 Abreise
15:00	15:00 Anamnese und Pulsdiagnose	15:00 Abhyanga Ganzkörper-Ölmassage Svedana Schwitztherapie	15:00 Geführter Ausflug: Achtsames Laufen	15:00 Geführter Ausflug: Elemente Walk	15:00 Shirodhara Stirnölguss	15:00 Friseur	
16:00							
17:00	17:00 Yin-Yoga (Gruppe)		16:30 Pinda Sveda Kräuterstempelmassage		16:15 Svedana Schwitztherapie	17:00 Abschlussgespräch	
18:00							
18:15	18:15 Meditation	18:15 Meditation	18:15 Meditation	18:15 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	19:15 Ayurvedisches Dinner	
21:00							

