

SANFTES FASTEN NACH AYURVEDA



TIPP:

Zusätzliche entschlackende Massagen wie Energiebürsten-Massage, Lymphdrainage, Farböl-Massagen und individuelle AYURVEDA-MASSAGEN unterstützen das Loslassen und Ausscheiden der Säuren und sorgen für Highlights während des Fastens.

€ 5,- GUTSCHEIN

Einlösbar für eine AYURVEDA- oder KLASSISCHE MASSAGE oder für ein GYROTONIC® – TRAINING während der Fasten-Zeit in der Praxis Relance.

Kann nicht in bar abgelöst werden.



Bitte Massagen rechtzeitig buchen. Danke!

AYURVEDA HAUTNAH SPÜREN UND ERLEBEN

Die sanfte Ayurveda-Fastenzeit ist eine bewusste Entscheidung zum gesunden Verwöhnen mit köstlichen Gerichten, heilenden Kräutern und Gewürzen kombiniert mit Entschlackung und Ausleitung.

Ungeahnte Kräfte, ansteckende Ausgeglichenheit und gesunde Ausstrahlung sind das Resultat.

Wer wünscht sich das nicht?

Das Ayurveda Fasten-Paket beinhaltet:

- ☞ Besprechen des 5/7/10 tägigen Fastenprogrammes, Fastenrezepte und praktische Tipps
- ☞ Darstellung der Konstitutionstypen im Ayurveda und die damit verbundenen Fastenerfolge und -beschwerlichkeiten
- ☞ Anleitung zur ayurvedischen Selbstmassage und Trockenbürsten-Massage
- ☞ Ayurvedische Gewürzkunde und kleine „Gewürzapotheke“
- ☞ Unterstützung durch die Gruppe und individuelle Umsetzung zu Hause
- ☞ einfach im Alltag und berufsbegleitend umsetzbar; wertvolle Urlaubstage sind nicht erforderlich!
- ☞ gemeinsamer Abschluss in neuer Leichtigkeit und Frische!!!

| Termine | Treffpunkt |
|------------------------|---|
| Mittwoch: 27.09.2017 | Jeweils um 19:30 Uhr im Raum von Margit Czesany-Primus, diplom. psychologische Beraterin für Coaching, Mediation und Beratung (linke Türe neben ehemaliger Massage- und Ayurveda-Praxis Relance), Kärntnerstraße 400, 2. Stock, 8054 Graz |
| Donnerstag: 05.10.2017 | |
| Montag: 09.10.2017 | |
| Dienstag: 17.10.2017 | |
| Fasten-Beitrag | € 139,- (inkl. aller vier Abendtermine plus Unterlagen und Rezepten) |

Gereinigt von Schlacken & Säure und einige Kilos leichter erfreust du dich über deine neue Lebensenergie, bist stolz auf dein Durchhaltevermögen und gewinnst die Erkenntnis, dass weniger oft mehr ist.

Ich freue mich auf eine gemeinsame Zeit des Genussfastens!!!
Anmeldungen bis Freitag, den 22.09.2017 bitte unter:
0650-7017189 oder per E-Mail an: massage@relance.at

Sylvana Köffler