

SANFTES AYURVEDA-FASTEN IM GRÜNEN MIT FRISCHLUFT-GARANTIE



ABLAUF:

Sonntag:

gemütliches Ankommen,
Zimmer beziehen und
Gruppe kennenlernen

Montag – Donnerstag:

Abwechselnde ayurvedische,
basische und Kneipp-
Anwendungen

Zeit zum: Seele baumeln,
Erkunden der Natur in der
Umgebung, einfach Sein und
Wohlfühlen.



Nach der Anmeldung erhältst du
eine E-Mail mit genauem Ablauf,
Anfahrtsplan und einer Liste an
Utensilien, die mitzubringen
sind. (z.B. Bademantel,
Badeschuhe, Tuch/Haube, etc.)

LASSEN SIE SICH MIT AYURVEDA & CO VERWÖHNEN

Die sanfte Ayurveda-Auszeit bietet Ihnen einen gesunden Urlaub vom Alltag: mit Reinigung, Schonung, Auftanken und Erstrahlen Ihrer Persönlichkeit. Sie erleben hautnah in mitten wunderschöner Natur, wie Sie mit Ayurveda, Kneipp & Co Ihr Wohlbefinden steigern können. Innere Zufriedenheit, gesundes Gleichgewicht und positive Ausstrahlung sind die Folge.

Was gibt es Schöneres?

Ayurveda Auszeit-Programm:

- ☞ 1 Ayurveda Ganzkörper-Massage zum Binden der Schlacken: 60 min
- ☞ Basische Körperanwendungen zum Ausleiten der Säuren
- ☞ 1 Ayurveda Massage „Auszeit für die Sinne“: 45 min
- ☞ Kneipp-Anwendungen zur Unterstützung der Ausleitung
- ☞ Selbstgekochte, ayurvedische Genuss-Fasten-Kost zum Auftanken
- ☞ tägliche Gruppeneinheit mit „gentle moving“ – sanftes Bewegen: 50 min
- ☞ An einem Abend führen wir Sie in die Welt der Gewürze ein, an einem anderen Abend zeigen wir, wie einfach auch im Alltag basische Körperanwendungen umzusetzen sind.
- ☞ 1 Heublumenbad

Datum	Ort
Sonntag, 15.10.17 – Freitag, 20.10.17	Bauernhof Schoberhof, Familie Pongratz, Osterwitz 37 8530 Deutschlandsberg http://www.biohof-schober.at
Energie-Pauschale	€ 490,- (inkl. aller oben-geannten Leistungen, exkl. Zimmerpreis € 30,-/Tag)
Kur-Gewinn	Harmonie von Innerem und Äußerem.

Anmeldung bitte unter **0650-7017189** oder senden Sie mir eine E-Mail an:
massage@relance.at bis 29.09.2017. Zimmer werden von mir gebucht und von
Ihnen direkt vor Ort bezahlt.

Ich freue mich auf eine gemeinsame Auszeit. Sylvana Köffler