



## AYURVEDA – DETOX

### Tageskur zum Wohlfühlen und Entschlacken!

#### **Mein Angebot für alle,**

- **die einen Tag Auszeit brauchen,**
- **neue Energie tanken wollen oder**
- **als Start für Entschlackungs- und Fastenkuren und**
- **um gesund und glücklich in der Mitte zu sein ...**

#### Tagesprogramm:

- 7 Uhr 45:     Ankunft und Teetrinken
- 8 Uhr:         YOGA - Pranayama und Asanas (Atem- und Körperübungen)
- 9 Uhr 15:     Ayurvedische grüne Fastensuppe und Tagesbesprechung
- 10 Uhr:       **UDVARTANA – ayurvedische Ganzkörperpulvermassage**  
                  Ushma Sveda – Dampfsauna  
                  Duschen und nachruhen
- 13 Uhr:       „Kitchary“ – traditionelle ayurvedische Kurkost

#### Kurze Mittagspause

- 14 Uhr:       Spaziergang oder Alternativprogramm bei Schlechtwetter
- 15 Uhr 30:    **Individuell abgestimmte Ölbehandlung** etc.

Wir beschließen den Tag mit einem kleinen Ritual.

Tee und heißes Ingwerwasser stehen den ganzen Tag über bereit.

Datum individuell nach Terminabsprache!

Preis alles inklusive: EUR 130,00

Für 2 Personen zum Spezialpreis von EUR 120,00 pro Person

***Loka Samasta Sukhino Bhavantu***  
*(Mögen alle Wesen Glück und Harmonie erfahren!)*

#### **Barbara Aron**

Dipl. Ayurveda-Praktikerin und Yogalehrerin

Oberndorferstraße 15

3133 Traismauer

Tel. 0664 2129307

[bca@aon.at](mailto:bca@aon.at)

[www.ayurveda-wohlfuehlpraxis.at](http://www.ayurveda-wohlfuehlpraxis.at)