

# AYURVEDA

BY GIARDINO

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

## Kurplan

Programm: Bewegungsapparat

Dauer: 5 Tage, 4 Nächte

	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
8:00		8:00 Hatha-Yoga (Gruppe)	8:00 Hatha-Yoga (Gruppe)	8:00 Hatha-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		
10:00		10:30 Info: Fit mit Ayurveda	10:15 Pristaabhyanga Rückenmassage Svedana-Schwitztherapie	10:15 Kalari Marma Ganzkörpermassage Svedana Schwitztherapie	10:15 Pristaabhyanga Rückenmassage Svedana Schwitztherapie		
11:00							
12:00		12:15 Ayurvedischer Lunch	12:15 Ayurvedischer Lunch	12:15 Ayurvedischer Lunch	12:15 Ayurvedischer Lunch		
13:00							
14:00	14:00 Anreise	14:30 Pristaabhyanga Rückenmassage Svedana Schwitztherapie	14:30 Kraftort Monte Verità	14:30 Info: Erholsames Schlafen	14:00 Abreise		
15:00	15:00 Anamnese und Pulsdiagnose						
16:00			16:00 Kati-Basti Ölwanwendung Svedana Schwitztherapie	16:00 Kati-Basti Ölwanwendung Svedana Schwitztherapie			
17:00	17:00 Pinda Sveda Kräuterstempelmassage			17:15 Abschlussgespräch			
18:00							
18:15	18:15 Meditation	18:15 Meditation	18:15 Küchenapero oder Meditation	18:15 Meditation			
19:00							
19:15	19:15 Ayurvedisches Dinner	19:15 Ayurvedisches Dinner	19:15 Ayurvedisches Dinner	19:15 Ayurvedisches Dinner			
20:00							
21:00							

