

AYURVEDA

BY GIARDINO

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

Kurbeispiel

Programm: Kompakt

Dauer: 3 Tage, 2 Nächte

	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
8:00		8:00 Hatha-Yoga (Gruppe)	8:00 Hatha-Yoga (Gruppe)				
9:00		9:15 Ayurvedisches Frühstück	9:15 Ayurvedisches Frühstück				
10:00		10:30 Info: Ayurvedische Ernährung	10:30 Gesichtsanwendung				
11:00							
12:00		12:30 Ayurvedischer Lunch	12:30 Ayurvedischer Lunch				
13:00			13:30 Abschlussgespräch				
14:00	14:00 Anreise	14:30 Abhyanga	14:00 Abreise				
15:00	15:00 Anamnese und Pulsdiagnose	Ganzkörper-Ölmassage Svedana Schwitztherapie					
16:00							
17:00	16:30 Abhyanga Ganzkörper-Ölmassage						
18:00							
19:00	18:15 Meditation	18:15 Meditation					
20:00	19:15 Ayurvedisches Dinner	19:15 Ayurvedisches Dinner					
21:00							

