

AYURVEDA

BY GIARDINO

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

Kurbeispiel

Programm: Lebensmittel

Dauer: 7 Tage, 6 Nächte

	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
8:00		8:00 Yin-Yang Yoga (Gruppe)	8:00 Yin-Yoga (Gruppe)	8:00 Yin-Yang Yoga (Gruppe)	8:00 Yin-Yoga (Gruppe)	8:00 Yin-Yang Yoga (Gruppe)	8:00 Yin-Yoga (Gruppe)
9:00		9:15 Ayurvedisches Frühstück	9:15 Ayurvedisches Frühstück	9:15 Ayurvedisches Frühstück	9:15 Ayurvedisches Frühstück	9:15 Ayurvedisches Frühstück	9:15 Ayurvedisches Frühstück
10:00							
11:00		10:30 Ayurvedische Anwendung Svedana Schwitztherapie	10:30 Ayurvedische Anwendung Svedana Schwitztherapie	10:30 Ayurvedische Anwendung Svedana Schwitztherapie	10:30 Ayurvedische Anwendung Svedana Schwitztherapie	10:30 Ayurvedische Anwendung Svedana Schwitztherapie	10:30 Abschlussgespräch
12:00							
13:00		12:30 Ayurvedischer Lunch	12:30 Ayurvedischer Lunch	12:30 Ayurvedischer Lunch	12:30 Ayurvedischer Lunch	12:30 Ayurvedischer Lunch	12:30 Ayurvedischer Lunch
14:00	14:00 Anreise	14:00 Biketour Tenero		14:00 Spaziergang in die Altstadt von Locarno		14:00 Gesichtspflege	14:00 Abreise
15:00	15:00 Anamnese und Pulsdiagnose						
16:00							
17:00	17:00 Yin-Yoga (Gruppe)		17:00 Info: Ayurvedische Verjüngerungstipps		17:00 Info: Glücklich speisen		
18:00							
18:15	18:15 Meditation	18:15 Meditation	18:15 Meditation oder Küchenapero	18:15 Meditation	18:15 Meditation	18:15 Meditation	
19:00							
19:15	19:15 Ayurvedisches Dinner	19:15 Ayurvedisches Dinner	19:15 Ayurvedisches Dinner	19:15 Ayurvedisches Dinner	19:15 Ayurvedisches Dinner	19:15 Ayurvedisches Dinner	
20:00							
21:00							

