

AYURVEDA

BY GIARDINO

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

Kurplan (beispielhaft)

Programm: Ayurveda Restart

Dauer: 6 Tage, 5 Nächte

	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
8:00		8:00 Detox Yoga (Gruppe)	8:00 Vinyasa Flow Yoga (Gruppe)	8:00 Pilates Yoga (Gruppe)	8:00 Vinyasa Flow Yoga (Gruppe)	8:00 Pilates Yoga (Gruppe)	
9:00		9:15 Ayurvedisches Frühstück	9:15 Ayurvedisches Frühstück	9:15 Ayurvedisches Frühstück	9:15 Ayurvedisches Frühstück	9:15 Ayurvedisches Frühstück	
10:00	10:00 Anreise	10:15 Geführter Ausflug: Achtsames Laufen	10:15 Info: Erholsam schlafen	10:15 Info: Doshas und Ernährung		10:15 Synchromassage	
11:00			11:00 Privatlektion Tiefenentspannung	11:00 Geführter Ausflug: Aktives Fitnesslaufen			
12:00						11:45 Abschlussgespräch	
13:00			12:30 Ayurvedischer Lunch	12:30 Ayurvedischer Lunch	12:30 Ayurvedischer Lunch	12:30 Ayurvedischer Lunch	12:30 Ayurvedischer Lunch
14:00						14:00 Abreise	
15:00	15:00 Anamnese und Pulsdiagnose	15:15 Abhyanga-Massage	15:00 Shirodhara-Stirnölguss	15:00 Klangschalenmassage	15:15 Abhyanga-Massage		
16:00		16:15 Svedana Schwitztherapie			16:15 Svedana Schwitztherapie		
17:00	17:00 Ying Yoga (Gruppe)		17:00 Ying-Yang Yoga (Gruppe)	17:00 Ying-Yang Yoga (Gruppe)			
18:00		18:15 Pranayama und Meditation			18:15 Pranayama und Meditation		
19:00							
20:00	19:15 Ayurvedisches Dinner	19:15 Ayurvedisches Dinner	19:15 Ayurvedisches Dinner	19:15 Ayurvedisches Dinner	19:15 Ayurvedisches Dinner		
21:00							

