

18. - 26. Oktober 2019

Beweglicher Körper - Beweglicher Geist

9 Tage ausgleichende Ayurvedakur



Unsere heutige Zeit hat einen Lebensstil geprägt, der unseren individuellen körperlichen Bedürfnissen wenig Raum lässt. Hoher Leistungsdruck, Arbeiten am Computer, überwiegend sitzende Tätigkeit, vorgegebene Arbeitszeiten belasten unseren Stoffwechsel und führen zu körperlichen und geistigen Blockaden, wie z.B. chronische Verspannung, schmerzhafte Bewegungseinschränkungen, Gelenksprobleme, geistige Enge, Antriebslosigkeit, Schwere. Der Lebensfluss ist geschwächt.

Die speziellen Behandlungen mit z.B. Kräuterpulvern, Ölmassagen, Kräuterbeuteln und Schwitzanwendungen helfen, Blockaden zu lösen. Die Lebensenergie kann freier fließen, Sie werden sich leichter, beweglicher und gelassener fühlen. Ein eingespieltes, kompetentes Team unterstützt Sie mit individuellen Behandlungen und ausgleichenden, leichten Mahlzeiten. Gesprächsrunden helfen Ihnen die Grundlagen des Ayurveda zu verstehen und dieses Wissen in Ihren Alltag zu integrieren.

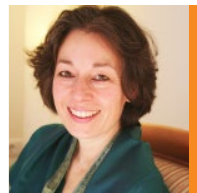
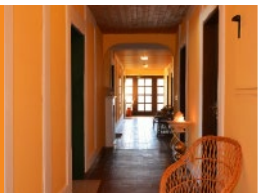
ZIELGRUPPE

Die Kur richtet sich an alle

- ☉ die sich eine nachhaltige Verbesserung und Stabilisierung ihrer Gesundheit wünschen
- ☉ die sich klarer, vitaler und freudvoller fühlen wollen
- ☉ die mit Hilfe kompetenter Anleitung ein „Handwerkszeug“ wünschen, mit dem sie selbstverantwortlich ihren Gesundheitsprozess unterstützen können

LEISTUNGEN

- ☉ Einzelkonsultation mit Empfehlungen zu Ernährung und Lebensstil
- ☉ individuelle Behandlungen entsprechend der aktuellen Verfassung
- ☉ Yoga, Atem- und Entspannungsübungen, Meditation
- ☉ vegetarische Mahlzeiten nach ayurvedischen Prinzipien zubereitet
- ☉ Gesprächsrunden



SEMINARORT

Das geräumige Seminarhaus liegt in dem kleinen Ort **Abtschlag/ Kirchdorf im Wald** in **Niederbayern** mit einem herrlichen Blick auf die hügelige Landschaft. Ein Ort voller Ruhe und Kraft.

Haus Sonnenwald
Grünbacher Straße 29
94261 Kirchdorf im Wald
Tel. 09928-9038054
www.ayurveda-und-heilkunst.de
Info@ayurveda-und-heilkunst.de

PREISE

Kur 1.350 Euro
Unterkunft incl. Vollverpflegung und Yoga 600 Euro im EZ/ Du

ANMELDUNG (nur schriftlich)

Praxis Gabriele Karpf Tel. 089. 43 59 75 60
Goethestr. 66 info@gabrielekarpf.de
80336 München www.gabrielekarpf.de

Praxis Meike Horstmann Tel. 08161. 92958
Alte Poststr.87 d
85356 Freising
info@ayurveda-praxis-horstmann.de
www.ayurveda-praxis-horstmann.de

GABRIELE KARPf

ist Heilpraktikerin und praktiziert in eigener Praxis in München Ayurvedische Medizin und Psychotherapie.

MEIKE HORSTMANN

ist Heilpraktikerin und praktiziert in eigener Praxis in Freising Ayurvedische Medizin.

ZEIT

Fr, 18. Oktober, 18 Uhr Abendessen bis Sa, 26. Oktober, 12 Uhr

TEILNEHMERZAHL: 6 Personen

ANMELDESCHLUSS: 20. September 2019