

16. bis 24. April 2022

# Mit Leichtigkeit in den Frühling

## 9 Tage Medizinische Ayurvedakur



Unsere heutige Zeit hat einen Lebensstil geprägt, der von den natürlichen Rhythmen losgelöst ist. Die Belastung von Beruf und Familie, Stress und ungesunde Ernährung stören das sensible Gleichgewicht unserer Gesundheit. Verdauungsbeschwerden, Antriebslosigkeit, Erschöpfung, Morgensteifigkeit, Schmerzen sind oft die Folge.

Ayurveda - die Wissenschaft vom Leben - wusste schon vor Jahrtausenden um die Bedeutung eines Lebens im Einklang mit den Zyklen der Natur. Die ayurvedischen Routinen und Rituale (Dinacharya) ermöglichen eine stabilisierende Ordnung, die uns gesünder und ausgeglichener werden lässt.

**In der Kur werden über das Wechselspiel von äußeren Einflüssen wie Tagesablauf, Ernährung und Körperbehandlungen Blockaden gelöst und dadurch neue Räume eröffnet. Sie werden sich leichter, lebendiger und wacher 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.

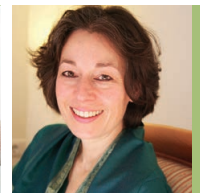
### ZIELGRUPPE

Die Kur richtet sich an alle

- ☉ die sich eine Reinigung ihres überlasteten Stoffwechsels wünschen
- ☉ die die wohltuende und ausgleichende Wirkung des ayurvedischen Lebensstils kennenlernen wollen
- ☉ die mit Hilfe kompetenter Anleitung ein „Handwerkzeug“ wünschen, mit dem sie selbstverantwortlich ihren Gesundungsprozess 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](http://www.ayurveda-und-heilkunst.de)  
[Info@ayurveda-und-heilkunst.de](mailto:Info@ayurveda-und-heilkunst.de)

### PREISE

Kur 1.490 Euro  
Unterkunft incl. Vollverpflegung und Yoga 680 Euro im EZ/ Du

### ANMELDUNG (nur schriftlich)

Praxis Gabriele Karpf Tel. 089. 43 59 75 60  
Goethestr. 66 [info@gabrielekarpf.de](mailto:info@gabrielekarpf.de)  
80336 München [www.gabrielekarpf.de](http://www.gabrielekarpf.de)

Praxis Meike Horstmann Tel. 08161. 92958  
Alte Poststr.87 d  
85356 Freising  
[info@ayurveda-praxis-horstmann.de](mailto:info@ayurveda-praxis-horstmann.de)  
[www.ayurveda-praxis-horstmann.de](http://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, 16. April, 18 Uhr Abendessen bis  
Sa, 24. April, 12 Uhr

**TEILNEHMERZAHL:** 6 Personen

**ANMELDESCHLUSS:** 19. März 2022