

Die JETZT-Übung

☯ Reinigung und Entschlackung im Herbst ☯

Fr. 29.09. – So. 08.10.2023

■ DAS VERLÄNGERTE ANGEBOT

In diesen 10 Tagen kreieren wir einen geschützten Raum, in dem wir uns reinigen und mit unserer Lebensenergie rückverbinden. Unser Domizil im Oberbergischen ermöglicht mit seiner Heimeligkeit gleichzeitig Raum für Entfaltung und Rückzug. Dieser bewusst gewählte Rückzug bringt Körper, Geist und Seele in Balance. Die ausgewogene ayurvedische Kost und die Reinigungsrituale unterstützen das Ausleiten der Schlacken.

An einem der Entlastungstage wird die erfahrene **Ayurveda-Massage-Therapeutin Sandy Dörmbach** eine Regenerierungs- und Entschlackungsmassage durchführen. Dabei werden ayurvedische Kräuteröle in Bioqualität verwendet, die auf Basis von gereiftem Sesamöl gemischt sind. Idealerweise verfügt unser Ferienhaus über eine Sauna, was die Entgiftung unterstützen wird. Verwöhn-Programm pur!

■ DEN KÖRPER IN HARMONIE MIT DER EIGENEN KONSTITUTION GENIEßEN

Je besser wir uns selbst, unsere Konstitution und unsere Bedürfnisse kennen, umso subtiler können wir auf die unterschiedlichen Befindlichkeiten des Lebens reagieren. Dieses Erkennen wird geschult und zeigt wie ein Leben in Harmonie mit unseren eigenen Zyklen und denen der Natur gelebt werden kann. Die ayurvedische Gesundheitslehre bietet eine wertvolle Unterstützung, um unser inneres Gleichgewicht immer wieder zu erneuern. Siehe Referenzen auf meiner Website!

■ TERMIN | LEISTUNGEN | PREISE

Fr. 29.09. ab 18.00 Uhr - So. 08.10. bis 10:00 Uhr

Telefonisches Vorgespräch mit Ernährungs-Empfehlungen für die Entlastungstage vor der Reinigungskur sowie Abschlussgespräch für die Rückkehr in den Alltag, Unterbringung und ayurvedische Voll-Verpflegung, Quellwasser, Kochevent inkl. Gewürzkunde und herbstlicher Wurzelwander-Workshop, Konstitutionsbesprechung, Ganzkörper-Öl-Massage, Anleitungen und Utensilien für die Reinigungsrituale, Informationen rund um die ayurvedische Gesundheitslehre, begleitete Spaziergänge, morgendliche Blitzlichter / **Meditationen und Yoga mit Beate Welzel vom HERZensWerk** als Einstimmung für den Tag sowie eine **Access BARS®** Anwendung sind auf Wunsch möglich.

EZ 1.075,- € | DZ 875,- € | **inkl. Kochevent zur Jahreszeitenküche am Sa. 30.09.23 sowie herbstlicher Wurzelwander-Workshop am Sa. 07.10.23**

■ VERANSTALTUNGSORT

Haus Nr. 9 | Mittelsaurenbach | Ruppichteroth im Oberbergischen

ANMELDEFORMULAR

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Reinigungs- und Entschlackungskur an.

Datum: Fr. 29.09. – So. 08.10.2023 **Ort:** Ferienhaus Nr. 9 in Mittelsaurenbach/ Ruppichteroth

Preis: EZ 1.075,- € / geteiltes DZ 875,- € inkl. Kochevent zur Jahreszeitenküche am Sa. 30.09.23
sowie herbstlicher Wurzelwander-Workshop am Sa. 07.10.23

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Tel.

E-Mail

Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich mit den Teilnahmebedingungen einverstanden.

Ort, Datum.....Unterschrift.....

Teilnahmebedingungen

Jede/r nimmt auf eigene Verantwortung teil.

Bei Anmeldung bitte ich um eine Anzahlung in Höhe von 200,- €. Mit Eingang der Anzahlung auf dem unten angegeben Konto ist der Platz fest reserviert. Die Plätze werden in der Reihenfolge des Geldeingangs vergeben. Eine Anmeldebestätigung erfolgt per E-Mail.

Karin Schuller, Volksbank Oberberg IBAN: DE21 3846 2135 0212 7810 29

Stornogebühr bei Abmeldung bis 14.09.2023: 200,- Euro

Bei Rücktritt nach dem 14.09.2023 ist die volle Teilnahmegebühr zu entrichten oder eine Ersatzperson zu stellen. Reiserücktrittsversicherung empfohlen.

Eine An- bzw. Abmeldung ist nur schriftlich möglich.

■ INFOS UND ANMELDUNG

Karin Schuller ♦ Ayurveda Ernährungsberaterin und Gesundheitscoach ♦

Mühlbacher Gasse 18, 51674 Wiehl ♦ Mobil 0170-703682

www.Ayurveda-in-aller-Munde.com