

AYURVEDA

BY GIARDINO

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

Kurplan

Programm: Panchakarma-Kur

Dauer: 14 Tage, 13 Nächte

Woche 1	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
8:00		8:00 Detox-Yoga (Gruppe)	8:00 Hatha-Yoga (Gruppe)	8:00 Detox-Yoga (Gruppe)	8:00 Detox-Yoga (Gruppe)	Reinigungstag Rizinusöleinnahme	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
10:00		10:15 Geführter Ausflug: Fitnesslaufen			10:15 Info: Tipps zu den Jahreszeiten		
11:00			11:00 Privatlektion Tiefenentspannung	11:00 Geführter Ausflug: Aktives Fitnesslaufen		10:15 Ruhepause	
12:00							
13:00		12:30 Ayurvedischer Lunch	12:30 Ayurvedischer Lunch	12:30 Ayurvedischer Lunch	12:30 Ayurvedischer Lunch	12:30 Ayurvedischer Detox Lunch	12:30 Ayurvedischer Lunch
14:00	14:00 Anreise				14:00 Beratungsgespräch		
15:00	15:00 Anamnese und Pulsdiagnose	14:30 Abhyanga Ganzkörper-Ölmassage Svedana Schwitztherapie	14:30 Abhyanga Ganzkörper-Ölmassage Svedana Schwitztherapie		14:30 Pinda Sveda Kräuterstempelmassage	15:00 Bauchanwendung	14:45 Lepas Ganzkörperpeeling
16:00							15:45 Ernährungsberatung
17:00			16:30 Info: Erholsamer Schlaf				
18:00	17:00 Detox-Yoga (Gruppe)						
19:00	18:15 Meditation	18:15 Meditation	18:15 Küchenapero oder Meditation	18:15 Meditation	18:15 Meditation	18:15 Meditation	18:15 Meditation
20:00	19:15 Ayurvedisches Dinner	19:15 Ayurvedisches Dinner	19:15 Ayurvedisches Dinner	19:15 Ayurvedisches Dinner	19:15 Ayurvedisches Dinner	19:15 Ayurvedisches Detox Dinner	19:15 Ayurvedisches Dinner
21:00							



AYURVEDA

BY GIARDINO

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

Kurplan

Programm: Panchakarma-Kur

Dauer: 14 Tage, 13 Nächte

Woche 2	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
8:00	8:00 Detox-Yoga (Gruppe)	8:00 Detox-Yoga (Gruppe)	8:00 Hatha-Yoga (Gruppe)	8:00 Detox-Yoga (Gruppe)	8:00 Detox-Yoga (Gruppe)	8:00 Detox-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 Kochkurs und anschliessend gemeinsamer Lunch	10:15 Geführter Ausflug: Ausflug Monte Verità	10:30 Info: Glücklich speisen		10:30 Workshop: Konzentration stärken		10:30 Abhyanga Ganzkörper-Ölmassage Svedana Schwitztheraphie
12:00							11:30 Abschlussgespräch
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	12:30 Ayurvedischer Lunch
14:00							
15:00	14:30 Lepas Ganzkörperpeeling	14:30 Shirodhara Stirnölguss	14:30 Shirodhara Stirnölguss	14:30 Abhyanga Ganzkörper-Ölmassage Svedana Schwitztheraphie	14:00 Beratungsgespräch 14:30 Pinda Sveda Kräuterstempelmassage	14:30 Pinda Sveda Kräuterstempelmassage	14:00 Abreise
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	18:15 Meditation	18:15 Meditation	18:15 Küchenapero oder Meditation	18:15 Meditation	18:15 Meditation	18:15 Meditation	
20:00	19:15 Ayurvedisches Dinner	19:15 Ayurvedisches Dinner	19:15 Ayurvedisches Dinner	19:15 Ayurvedisches Dinner	19:15 Ayurvedisches Dinner	19:15 Ayurvedisches Dinner	
21:00							

