

# AYURVEDA

BY GIARDINO

## Kurplan

Programm: Family

Dauer: 5 Tage, 4 Nächte

Kinder bis 16 Jahre

Svedana, Schwitztherapie ab 13 Jahren

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

|       | Mo.  | Di.   | Mi.                                   | Do.                                  | Fr.   | Sa. | So. |
|-------|--|---|---------------------------------------|--------------------------------------|---|-----|-----|
| 8:00  |  | 8:00<br>Hatha-Yoga (Gruppe)                                     | 8:00<br>Yin-Yoga (Gruppe)             | 8:00<br>Yin-Yang Yoga (Gruppe)       | 8:00<br>Yin-Yoga (Gruppe)                         |     |     |
| 9:00  |  | 9:15<br>Ayurvedisches Frühstück                                 | 9:15<br>Ayurvedisches Frühstück       | 9:15<br>Ayurvedisches Frühstück      | 9:15<br>Ayurvedisches Frühstück                   |     |     |
| 10:00 |  | 10:30 Ayurvedische<br>Anwendungen für jedes<br>Familienmitglied | 10:30<br>Klangschalenmassage          | 10:30<br>Gesichtsanwendung           | 10:30 Geführter Ausflug:<br>Fünf Elemente Walking |     |     |
| 11:00 |  |   |                                       |                                      |   |     |     |
| 12:00 |  | 12:30<br>Ayurvedischer Lunch                                    | 12:30<br>Ayurvedischer Lunch          | 12:30<br>Ayurvedischer Lunch         | 12:30<br>Ayurvedischer Lunch                      |     |     |
| 13:00 |  |   |                                       |                                      | 13:30 Abschlussgespräch                           |     |     |
| 14:00 | 14:00<br>Anreise   | 14:00<br>Biketour Tenero  |                                       | 14:00<br>Ausflug Monte Verità        |   |     |     |
| 15:00 | 15:00<br>Anamnese und Pulsdiagnose<br>für jedes Familienmitglied |   |                                       |                                      | 15:00<br>Abreise                                  |     |     |
| 16:00 |  |   |                                       |                                      |   |     |     |
| 17:00 | 17:00<br>Hatha-Yoga (Gruppe)                                     |   | 17:00 Workshop: Konzentration stärken |                                      |   |     |     |
| 18:00 |  |   |                                       |                                      |   |     |     |
| 18:15 | 18:15<br>Meditation  | 18:15<br>Meditation   | 18:15 Küchenapero<br>oder Meditation  | 18:15 Küchenapero<br>oder Meditation |   |     |     |
| 19:00 |  |   |                                       |                                      |   |     |     |
| 19:15 | 19:15<br>Ayurvedisches Dinner                                    | 19:15<br>Ayurvedisches Dinner                                   | 19:15<br>Ayurvedisches Dinner         | 19:15<br>Ayurvedisches Dinner        |   |     |     |
| 20:00 |  |   |                                       |                                      |   |     |     |
| 21:00 |  |   |                                       |                                      |   |     |     |

