

Die AyurYoga Tage bieten eine optimale Aus-Zeit, um neue Lebensenergie zu tanken. Du darfst Altes los lassen und so Platz für neue Gedanken und Einsichten schaffen. Wir geben Einblick in die ayur-yogische Lebensweise, die Du in Deinen persönlichen Alltag integrieren kannst, unter dem Motto: DAS MACHE ICH FÜR MICH!

Du findest bei uns:

- authentisches Ayurveda, abgestimmt auf unser europäisches Umfeld
- zwei genussvolle Mahlzeiten, duftender Kräutertee begleitet Dich den ganzen Tag
- 1 x täglich Atemübungen (Pranayama), oder Nordic Walking
- 2 x täglich traditionelles Hatha Yoga mit Blick auf den Weissensee
- 2 Ganzkörpermassagen (Abhyanga) mit speziell auf Dich abgestimmten Ölen
- individuelle Begleitung, wenn gewünscht, und ausreichend „Zeit für Dich“

Wir sehen uns als „Entwicklungshelferinnen“ für Deine Ganzheitlichkeit. AyurYoga hilft Dir, die Einheit von Körper, Geist und Seele zu spüren, eigene Stärken zu entwickeln und Dich selbst zu akzeptieren.

Termin: 14.- 21.Mai 2018, um schriftl. Anmeldung wird gebeten
Kosten: € 940,00 alles inklusive



Dorly Kapeller – Ayurveda Küche



Reni Marik – Ayurveda & Organisation



Verena Hengl – Yoga

Dorly Kapeller ist eine erfahrene Köchin, die uns die ayurvedische Kost schmackhaft machen wird,

Verena Hengl ist seit Jahrzehnten mit dem klassischen Hatha Yoga nicht nur vertraut, sie lebt es auch.

Reni Marik begleitet seit 12 Jahren in ihrer eigenen Ayurveda Praxis in Kritzensdorf, Menschen auf ihrem ayurvedischen Weg.

[Hier geht's zur Anmeldung zu den AyurYogatagen](#)

[Hier finden sie alle Angebote der Ayurveda Praxis.](#)