

Sanfte Frühjahrskur



Die Natur erwacht und zeigt sich bald in jugendlichem Grün. Das im Winter angesammelte Kapha muss jetzt abgebaut werden, damit Infekte, Frühjahrsmüdigkeit und überflüssige Pfunde keine Chance haben. Zeit für Ihre individuelle Entschlackungskur!

Termine: März bis Mai 2021 auf Anfrage

Diese sanfte Kur findet idealerweise am Wochenende statt. Sorgen Sie dafür, dass Sie während der Kur Zeit und Ruhe für sich und Ihre Bedürfnisse haben.

Ablauf:

Donnerstag - Einleitungstag

- Einführungs- und Informationsgespräch
- basisches Fußbad
- Fußmassage mit der Kaash-Schale

Freitag - Reinigung

- Stoffwechsel anregende Garshan-Massage

Samstag - Aufbau-tag

- Abhyanga mit Dosha ausgleichendem Öl

Preis: 199,00 €

Eine Rezeptsammlung für die Zeit der Kur inkl. Einkaufsliste, Anleitungen zur täglichen Routine sowie tägliche Feedbacks runden mein Angebot ab. Ich freue mich auf Ihre Anmeldung!



Am Schonungsberg 36, 12589 Berlin, www.ayurveda-rahnsdorf.de

Tel. 030/64 16 90 47