

21. Oktober - 5. November 2016

Starkes Immunsystem für den Winter

16 Tage Panchakarma Kur



Der Ayurveda empfiehlt bei länger bestehenden körperlichen oder psychischen Symptomen eine tiefgreifende medizinische Reinigungskur (Panchakarma) durchzuführen. Diese 16tägige Kur bewirkt Linderung und Besserung bei Störungen in den Bereichen wie z.B. Verdauung, Stoffwechsel, Schlaf, Vitalität und Energie, Haut, weiblicher Zyklus, Blutdruck, Schmerzen und Bewegungsapparat.

Nach einer etwa 2 wöchigen Vorbereitungszeit zuhause, führen wir Sie durch verschiedene Abschnitte der Reinigung. Dafür setzen wir spezielle Behandlungen wie z.B. innere und äußere Ölungen, Kräuterstempel, Ölmassagen, Schwitzanwendungen ein.

Ein kompetentes, gut eingespieltes Team begleitet Sie mit individuellen Behandlungen, leichter vegetarischer Kost, Körper- und Bewusstseinsübungen. Kleine Vorträge und Gesprächsrunden helfen Ihnen die Grundlagen des Ayurveda zu verstehen und das Erfahrene in Ihren Alltag zu integrieren.

ZIELGRUPPE

Die Kur richtet sich an alle

- ☺ die sich eine längere Auszeit und einen Ortswechsel für eine Kur wünschen
- ☺ die unter Schlafstörungen, Sensitivität auf Lebensmittel, starken Stimmungsschwankungen, Frauenbeschwerden, hohem Blutdruck, Schmerzen, Hauterkrankungen, Problemen mit dem Bewegungsapparat leiden
- ☺ Paare mit Kinderwunsch
- ☺ die mit Hilfe kompetenter Anleitung ein „Handwerkszeug“ wünschen, mit dem sie selbstverantwortlich ihren Gesundungsprozess unterstützen können

LEISTUNGEN

- ☺ Einzelkonsultation mit Empfehlungen zu Ernährung und Lebensstil für die Zeit vor und nach der Kur.
- ☺ individuelle Behandlungen entsprechend Ihren Beschwerden
- ☺ Yoga, Atem- und Entspannungsübungen, Meditation
- ☺ vegetarische Mahlzeiten nach ayurvedischen Prinzipien zubereitet
- ☺ kleine Vorträge und Gesprächsrunden



SEMINARORT

Das geräumige Seminarhaus liegt in dem kleinen Ort **Abtschlag/ Kirchdorf im Wald** in **Niederbayern** mit einem herrlichen Blick auf die hügelige Landschaft. Ein Ort voller Ruhe und Kraft.

Haus Sonnenwald
Grünbacher Straße 29
94261 Kirchdorf im Wald
Tel. 09928-9038054
www.ayurveda-und-heilkunst.de
Info@ayurveda-und-heilkunst.de

PREISE

Kur	2.650 Euro
Unterkunft incl. Vollverpflegung und Yoga	1.150 Euro im EZ/ Du

ANMELDUNG (nur schriftlich)

Praxis Gabriele Karpf Goethestr. 66 80336 München	Tel. 089. 43 59 75 60 info@gabrielekarpf.de www.gabrielekarpf.de
---	---

Praxis Meike Horstmann Alte Poststr.87 d 85356 Freising info@ayurveda-praxis-horstmann.de www.ayurveda-praxis-horstmann.de	Tel. 08161. 92958
---	-------------------

GABRIELE KARPf

ist Heilpraktikerin und praktiziert in eigener Praxis in München Ayurvedische Medizin und Psychotherapie.

MEIKE HORSTMANN

ist Heilpraktikerin und praktiziert in eigener Praxis in Freising Ayurvedische Medizin.

ZEIT

Fr, 21. Oktober, 18 Uhr Abendessen bis Sa, 5. November, 12 Uhr

TEILNEHMERZAHL: 6 Personen