

ayni



”

Overload?

upvaas kurwoche

Die Kunst des Loslassen - 10 Tage Upvaas
Kur für mehr Leichtigkeit & Wohlbefinden!

Gönn dir eine Auszeit vom Alltag und starte
deine persönliche Wohlfühlkur – individuell
auf dich abgestimmt und mit liebevoller
Begleitung. Finde zurück zu deinem inneren
Gleichgewicht lass Leichtigkeit in dein Leben!

Das erwartet dich

- Persönliche Befunderhebung 60-90 Min
- Detaillierter Kurablauf, inkl. Einkaufsliste, Skript, Rezepte & Tipps
- Ayurveda Workshop: Einstimmen, Grundlagen & Kräuterkunde 4 h
- Offene online Sprechstunde während der intensiven Tage je 45 - 60 Min
- Gemeinsame Reflektion und Abschluss am Ende der Kur 90 Min
- Individuelle begleitende Behandlungen zusätzlich buchbar

Informationen & Anmeldung: +41 79 618 47 14 / silvia@ayni.ch

Ablauf

upvaas kurwoche

Bereit Ballast abzuwerfen? **ayni** begleitet dich mit Upvaas zu Leichtigkeit und Wohlbefinden. Lass uns die Kraft des Neumondes ● am 29.03. dafür nutzen.

Befund	Ayurvedische Befunderhebung	In der Vorwoche Individuelle Befunderhebung <i>Termine nach Absprache</i>
Intro	Intro, Ayurveda Basics & Kräuter, Einstimmung	Sa 29.03. Intro Kurs, Einstimmungsmeditation <i>14:00 - 18:30 Kursraum in Basel</i>
Start	Individuelle Vorbereitung, Planung & Start	So 30.03. - Do 02.04. Einstimmen in die Upvaas Woche individuell, jede /jeder daheim
Fasten	Offene Sprechstunde und Meditation	Fr 04.04. bis So 06.04 Offene Sprechstunde & Meditation <i>täglich 19:00 - 19:45 online</i>
Aufbau	Aufbautage, Integration, Reflektion, Abschluss	Mo 07.04. bis Mi 09.09. Aufbautage & gemeinsamer Abschluss <i>Reflektion 09.09. 19:30 - 21.00 online</i>

Kosten (Zahl was du kannst - dein Beitrag zählt)

Kleiner Funke 300,- / Grosses Licht 350,- / Leuchternder Stern 400,-

Ein Kräuter Starterpaket und ausführliche Unterlagen bekommst du dazu!