

# 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 dein inneres Gleichgewicht  
und 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](mailto: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.

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