

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 Std.
- 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.

Befind

*Ayurvedische
Befunderhebung*

Intro

*Intro, Ayurveda
Basics & Kräuter,
Einstimmung*

Start

*Individuelle
Vorbereitung,
Planung & Start*

Fasten

*Offene
Sprechstunde und
Meditation*

Aufbau

*Aufbautage,
Integration,
Reflektion,
Abschluss*

In der Vorwoche

Individuelle Befunderhebung
Termine nach Absprache

Sa 29.03.

Intro Kurs, Einstimmungsmeditation
14:00 - 18:00 Kursraum in Basel

Mo 31.03. - Do 03.04.

Einstimmen in die Upvaas Woche
individuell, jede / jeder daheim

Fr 04.04. bis So 06.04

Offene Sprechstunde & Meditation
täglich 19:00 - 19:45 online

Mo 07.04. bis Mi 09.04.

Aufbautage & gemeinsamer Abschluss
Reflektion 09.04. 19:30 - 21.00 online

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!