

# 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](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*

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!*