

DETOX mit Santulan Ayurveda

Erfrischt und gestärkt in den Herbst!



Santulan Detox ist eine ganzheitliche Reinigung nach Ayurveda – mit Eigeninitiative, ohne Hunger!

In den zwei Wochen können Sie Ihren Stoffwechsel entlasten, um Ama (Toxine, Schlacken, Säuren) leichter auszuscheiden. Ideal für den Wechsel der Jahreszeiten!

Mit Know How, Organisationstalent und Therapien begleiten wir Sie, so dass Sie die Zeit des Entgiftens gut ins Tagesgeschehen integrieren können.

Datum: Beginn am Freitag, 20.09.2019 (empfohlene Dauer: 2 Wochen)
Gebühr: Sonderpreis Gesamtpaket - 385,00 EUR
Leistungen: Einführungsvortrag mit Skript und Detox-Menüplan
 Ayurvedische Therapien 3x
 Kochvorführung 1x und Intensiv-Workshops 2x
 Yoga 1x und Musikmeditation 2x
Ort: Santulan Ayurveda, Wörthstraße 13, 81667 München
Anmeldeschluss: Schriftliche Anmeldung bis Dienstag, 17.09.2019 (Anmeldeformular)

Datum	Uhrzeit	Leistung
Fr., 20.09.	18.30 - 20.00	Einführungsvortrag mit Skript: Wie funktioniert Detox? <i>Tagesplanung und Ernährung während Detox</i>
Sa., 21.09.	14.00 – 18.00	Detox-Kochvorführung in der Würzbar <i>Worauf kommt es an? Zubereiten einer vollständigen Mahlzeit</i>
21.09. - 05.10.	Individuelle Terminbuchungen, Mo - Sa möglich	1. Abhyanga Ganzkörpermassage mit Dampfbad (2h) 2. Basti Darmbehandlung (1,5h) 3. Kundalini Rückenmassage (1h)
So., 22.09.	10.00 - 12.30	Intensiv-Workshop 1: SOM, das Kurzprogramm für jeden Tag <i>Wie passen Yoga, Pranayama, Tratak und Meditation in den vollgepackten Tag? Lassen Sie sich überraschen und genießen Sie die Wirkung!</i> <i>Mittagspause: Ayurvedisches Mittagessen</i>
Do., 26.09.	19.00 - 20.00	Santulan AUM Musikmeditation zur Entspannung
So., 29.09.	16.30 - 20.00	Intensiv-Workshop 2: Padabhyanga und Empfehlungen <i>Sie lernen die Padabhyanga Fußmassage mit der Kasya Schale und bekommen Empfehlungen für einen langanhaltenden Kureffekt</i> <i>18.15 Uhr: Fragerunde mit Chai</i> <i>19.00 Uhr: Meditation und Erklärung zum besonderen Festtag: Navaratri</i>
Mo., 30.09.		Santulan Kriya Yoga für Stoffwechsel und Hormonhaushalt

Wissenswertes

- Weitere Therapien sind nach Absprache zusätzlich planbar.
- Keine Zeit? Vortrag, Kochvorführungen und Workshops können einzeln gebucht werden.
- Die Plätze sind begrenzt, erkundigen Sie sich rechtzeitig:
Tel. 089 441 403 38, praxis@santulan.com

