



Ayurvedakur & Yoga-BewusstSein in Sri Lanka

Samstag 13. Januar - Samstag 27. Januar 2018

Beginne 2018 mit einer bewussten Zeit für Dich und Deinen Körper. Detox, Verjüngung, Heilung, Regeneration und Stärkung für Deinen Körper und Dein Bewusstsein.

Dein Körper ist Dein erstes Zuhause auf Erden!

Wie gut hörst Du, was er Dir sagt? Wie wohl fühlst Du Dich in ihm & wie gesund ist er?

14 Tage für Dich, um in Dir Klarheit zu finden, was Du und Dein Körper wirklich brauchen, um sich in jedem Lebens-Moment von Herzen wohl und vital zu fühlen.

Da persönliche Ängste und Energieblockaden ebenso wie psychische Störungen alle in den Organen, im Atem und in den Bewegungen abgespeichert sind und sich im Essverhalten widerspiegeln durchbricht eine Ayurveda-reinigungskur radikal all diese Muster und bringt so vieles ins Bewusstsein. Damit Du dieser freigesetzten Energie im Ich nicht ausgeliefert bist, sondern sie im Gegenteil nutzen kannst, um Dich von Grund auf von hindernden Konditionierungen zu befreien, biete ich als ideale Begleitung zur Kur ein integrierendes Yoga-BewusstSeins Coaching Programm an. Dieses ist einerseits individuell direkt auf Dich abgestimmt und findet andererseits in der Kleingruppe statt. Du lernst dabei auf vielseitige Weise Dir selbst positiv bewusster zu sein, Deine eigene tägliche Yoga- und Meditations-Übungsroutine zu finden/festigen, bewusst mit Deinen Ängsten praktisch umzugehen, einen bewussteren Umgang mit dem Essen, der Natur und den Menschen.

Das Resort (CH Management) liegt idyllisch an einer Lagune in ca. 1km Fussdistanz zum Meer. Im Januar zum Ende der Regenzeit ist das Wetter dort ideal und die Temperaturen sind angenehm. Ein erfahrenes lokales Ärzte- und Therapeutenteam im Resort ist für die Kur zuständig.



Pamina Fuchs leitet das kurprozess-begleitende Yoga BewusstSein Programm.

Sie unterrichtet seit 2005/06 Yoga, Pilates und Meditation. Seit 2010 dient sie auch als Seelen-Integrations-Coach und spirituelle Heilerin. Pamina ist vielseitig erfahren als Seminarleiterin und Referendarin und veröffentlicht nebenbei Bücher und Blogspots in dt./engl.

Ihre Schüler schätzen sie für ihre Authentizität, die herzliche Klarheit und Kreativität mit der sie ihr differenziertes Energie-Bewusstsein und ihr tiefgehendes Erfahrungswissen vermittelt und für ihre fröhliche Art ihre lebendige Leichtigkeit zu teilen.

www.paminafuchs.com

www.anahatayogalife.com



Fühlst Du Dich angesprochen und möchtest Details zur Reise und zum Ort erfahren? Kontaktiere **Johanna Widin**. Sie beantwortet Dir gerne Deine Fragen und nimmt Deine Anmeldung entgegen. Sie ist seit Anbeginn vertraut mit dem Resort und kennt die Menschen die dort arbeiten persönlich.

Email: johanna.widin@gmail.com

Natel/Whatsapp: **+41 79 740 08 05**

Viele weitere Informationen findest Du auf:

www.ayurveda-nilaveli-resort.com

Der Spezialpreis für die Panchakarma-Kur beträgt CHF 130 pro Person und Tag (Normalpreis CHF 140). Dieser Preis beinhaltet nebst der geräumigen Unterkunft und Vollpension die ärztliche Betreuung, sämtliche Kräutermedizin und das tägliche Massage- und Therapieprogramm.

Die Yoga-BewusstSeins Coaching Programmkosten von CHF 770 enthalten 3 Einzel-Coachings à 60 Min. (je eines vor und nach der Reise und eines vor Ort), 14 tägliche Gruppensessions mit auf den Prozess angepassten Programm mit Yoga und Meditations- Übungen, Tiefenentspannung, Atem, Vortrag, Satsang.