

Betreutes ayurvedisches Basenfasten:

Inhalt:

- Vortrag „Ernährung und Fasten aus Sicht des Ayurveda“ von Nicole Haller
- Ein Fastenkorbchen
- Fastenplan inklusive Rezepte
- Tägliches Treffen an 5 Abenden von 19.00 Uhr bis 19.30 Uhr zum gemeinsamen Austausch (Erfahrungen, Fragen und Antworten)
- Telefonbereitschaft für Fragen und Probleme durch Nicole Haller
- 1 x Meditation (19.30 Uhr bis 20.00 Uhr)
- 5 x basisches Fußbad
- 1 x Abhyanga (ayurvedische Ganzkörpermassage mit entschlackenden Ölen)

Kosten: 100,- € pro
Person ohne Massage

Kosten mit Abhyanga:
155,- € pro Teilnehmer

Inhalt des Fastenkorbchens:

- Eine Portion Glaubersalz
- Basisches Frühstück
- Fastentee
- Schafgabe für den Leberwickel
- Basisches Peeling/Badezusatz