

∞∞∞∞∞ Ayurveda-Woche für Familien ∞∞∞∞∞

1. bis 5. August 2022

auf Sizilien



- 🌸 *phantasievolle,, spielerische Heranführung an Ayurveda*
- 🌸 *Theorie und Praxis in der Natur*
- 🌸 *Einführung in Morgenroutine und Abendritual*
- 🌸 *Ernährung, Kräuter- und Gewürzkunde*
- 🌸 *Meditation und Achtsamkeit im Alltag*
- 🌸 *Ölmassage und Fussbad geniessen*
- 🌸 *Doschas und ihre Eigenheiten kennenlernen*
- 🌸 *Energie und Sonne tanken*
- 🌸 *Natur geniessen*
- 🌸 *im Meer baden*
- 🌸 *sich kulinarisch verwöhnen lassen*

Geeignet für Familien mit Kindern zwischen 4 und 10 Jahren (jüngere und ältere Kinder auch willkommen).



Leitung

Johanna Schmucki ist Ayurveda Lifestyle Coach, dreifach Mama und Kulturanthropologin. Ayurveda bereichert ihren (Familien-)Alltag bereits seit zehn Jahren. Sie vermittelt ihre ayurvedischen Inspirationen und Tipps gerne praxisnah, einfach und spielerisch an ihr Umfeld und unterstützt so Gross und Klein auf dem Weg zu einer ganzheitlichen gesunden, achtsamen und entspannten Lebensweise. www.ayurvedic-lifestyle.com



Kosten

1090.- Euro pro Familie (inkl. Infrastruktur und Verpflegung)



Infos und Anmeldung

www.sizilienzeit.com

info@sizilienzeit.com

