



# Ayurveda Herbstkuren

## TEMPELHOF

Montag, 21. Oktober bis Samstag, 26. Oktober 2024

Und

Montag, 28. Oktober bis Samstag, 2. November 2024

Genauere Informationen am Ende

Und dies unterstützt uns dabei:

- *Tägliches Morgenprogramm* selbstständiges Reinigen, Übungen, Meditationen
- *Ayurveda Frühstück*
- *Ayurveda Massagen* abgestimmt auf den jeweiligen Kurtag
- *Ayurvedische Reinigungstechniken*  
wie Nasenspülungen, Basenbäder,  
Lymphstimulation, kleine Öleinläufe, Ölziehen,  
Ohrkerzen, Ölen der Nasengänge und Gehörgänge,  
selbstständige Darmreinigungen, Leber- und  
Nierenwickel, u.v.a.m.
- *Gourmet Mittagessen*  
mit viel Liebe werden die frischen Biogemüse zum  
Gourmetschmaus verwandelt
- *Mittagspause* Kurzes Ruhen, Spazieren gehen, lesen, etc...
- *Ayurveda Vorträge* zur gesunden Lebensführung
- *Ayurveda Abendessen* das warme und leichte Abendessen
- *Abendprogramm* Meditation, Atmen, Integration, je nach  
Gruppenbedürfnis

1.Tag

## ANKOMMEN

Auspacken, Kennenlernen, Flügel ausstrecken, schnuppern, begrüßt werden, auspacken, einrichten, neugierig sein....

2.Tag

## Die Füße- das Fundament

Erden, wer bin ich, woher komme ich, was spüre ich in mir, erstes Ausatmen, loslassen, die viele Bewegung aus dem Kopf ableiten, erahnen der Ruhe und Stille...

3.Tag

## Abhyanga- die ayurvedische Ganzkörpermassage

Ich spüre mich und meinen Körper mit jeder Zelle, Berührung und berührt sein- von mir, den anderen, vom Leben. Ummantelt mit Wärme, genährt auf vielen Ebenen...

4.Tag

## Shirodhara- der königliche Stirnguss

Welche Gedanken kreieren meine Welt, was passiert, wenn sie still werden, Stille, Schweigen, ganz nach innen sinken in mich, Luxus, Langsamkeit, Geschwindigkeit der Liebe...

5.Tag

## Individuelle Teilkörpermassagen

Was braucht noch Aufmerksamkeit? Was zeigt sich, wenn Stille da ist, was verbirgt sich unter den Alltagsschichten- womöglich pure Lebensfreude? Zeigen sich Seiten, die sonst keinen Platz haben?

6.Tag

## Das Vollenden- Garshan, die Rohseidenmassage

Der Weg zurück, auflockern, Fühler ausstrecken, einatmen, aktivieren.

## Kurleitung:



### Angelika Grün

In meinem Wesen verbinde ich feurige Transformationsenergie mit nährnder Erdenergie, um Dich in einem liebevollen Rahmen zu neuen Schritten zu inspirieren.

#### **ICH BIN**

Leidenschaftliche Köchin

Ayurveda Therapeutin mit mehr als 28-jähriger Erfahrung

Yogalehrerin mit über 25-jähriger Praxis

Ausbildungsleiterin für ayurvedische Massage

Wellness- Kurleiterin

Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

Erfahren in Atemarbeit/ Rebirthing und spirituelles Coaching



### Volker Grün-Kühn

Ab 4 Teilnehmern unterstützt mich mein lieber Mann mit seinen sanften, einfühlsamen Händen, seinem Herz und seinem Humor.

#### **ER IST**

Sehr leidenschaftlicher Koch

Ausgebildet in ayurvedischer Massage

Ausgebildet in Atemarbeit

**Datum:** Montag, 21. Oktober 17 Uhr bis Samstag, 26. Oktober 2024 ca. 15 Uhr und  
Montag, 28. Oktober 17 Uhr bis Samstag, 2. November 2024 ca. 15 Uhr

**Ort:** Schloss Tempelhof, Tempelhof 3, 74594 Kreßberg

**Kosten:** 750.-€ für die Woche Ayurveda Kur inkl. aller Anwendungen und Materialien

### Zzgl. Übernachtung und Verpflegung:

EZ mit eigenem Bad: 575.-€

DZ mit eigenem Bad: 515.-€

DZ mit Gemeinschaftsbad: 289.-€

3-4 Bett Zimmer: 285.-€

Anmeldung für Unterkunft und Verpflegung auf [www.schloss-tempelhof.de](http://www.schloss-tempelhof.de)

Anmeldung für die Kur auf [www.well-quell.de](http://www.well-quell.de) oder mit dem mitgeschickten Anmeldebogen