



Ayurveda Herbstkuren

TEMPELHOF

Sonntag, 25. Oktober bis Freitag, 30. Oktober 2026

Genaue 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,
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 nährender Erdenergie, um Dich in einem liebevollen Rahmen zu neuen Schritten zu inspirieren.

ICH BIN

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: Sonntag, 25. Oktober 17 Uhr bis Freitag, 30. Oktober 2026 ca. 15 Uhr

Ort: Schloss Tempelhof, Tempelhof 3, 74594 Kretzberg

Kosten: 790.-€ für die Woche Ayurveda Kur inkl. aller Anwendungen und Materialien

Zzgl. Übernachtung und Verpflegung:

EZ mit eigenem Bad: 565.-€

DZ mit eigenem Bad: 505.-€

DZ mit Gemeinschaftsbad: 435.-€

3-4 Bett Zimmer: 415.-€

Anmeldung für Unterkunft auf www.schloss-tempelhof.de

Anmeldung für die Kur auf www.well-quell.de oder mit dem mitgeschickten Anmeldebogen