

DOSHA-BALANCE

für zu Hause

Mit dem Dosha Balance Programm für zu Hause kannst du sanft deinen Darm und Körper reinigen und deine Doshas harmonisieren.

Das Programm kannst du zu jeder Zeit machen, die Termine für die Massagen koordinierst du dir selbst mit einer/m unserer Praktiker:innen.

Du kannst aus vier angebotenen Varianten wählen:

Variante 1: Dosha Balance Nexi 1 Woche

Der Fokus liegt auf der sanften Reinigung und Entlastung des Darms

Du beginnst mit einem Wohlfühltag am Nexenhof, erhältst zusätzlich zu einem Abhyanga und einem Stirnguss alle wichtigen Infos, die Kräuter für die Woche, Rezepte, Gewürze und bestimmte Anwendungsöle. Am 6. oder 7. Tag gehst du entweder zu einer/m Praktiker:in in Deiner Nähe oder kommst nochmal auf den Nexenhof für eine weitere Ganzkörperanwendung (je nach aktueller Konstitution).

Die Kräuter für diese Woche sind sanft abführend.

Variante 2: Dosha Balance Wien 1 Woche

Der Fokus liegt auf der sanften Reinigung und Entlastung des Darms

Du hast mindestens 4 Tage bevor du die Woche beginnst, ein Einführungsgespräch am Telefon oder via Zoom, bekommst dann alle deine Utensilien (Kräuter, Anleitungen, Rezepte, Gewürze) zugeschickt und gehst am 1. oder 2., sowie am 6. oder 7. Tag deiner Dosha Balance Woche zu einer/einem Praktiker:in in Deiner Nähe für ein Abhyanga/Ganzkörperanwendung Die Kräuter für diese Woche sind sanft abführend.

Variante 3: Dosha Balance Rasayana 2 Wochen Nexi

Fokus liegt auf sanfter Reinigung/Entlastung des Darms mit anschließendem Rasayana (= Verjüngung, Aufbau)

Du beginnst mit einem Wohlfühltag am Nexenhof, erhältst zusätzlich zu einem Abhyanga und einem Stirnguß alle wichtigen Infos, die Kräuter für die Woche, Rezepte, Gewürze und bestimmte Anwendungsöle. Am 6. oder 7. sowie am 13. oder 14. Tag gehst du entweder zu einer/m Praktiker:in in Deiner Nähe oder kommst nochmal auf den Nexenhof für eine weitere Ganzkörperanwendung (je nach aktueller Konstitution).

Die erste Woche sind die Kräuter sanft abführend, die zweite Woche sind die Kräuter aufbauend deiner momentanen Konstitution entsprechend.



Variante 4: Dosha Balance Rasayana 2 Wochen Wien

Fokus liegt auf sanfter Reinigung/Entlastung des Darms mit anschließendem Rasayana (= Verjüngung, Aufbau)

Du hast mindestens 4 Tage bevor du die Woche beginnst, ein Einführungsgespräch am Telefon oder via Zoom, bekommst dann alle deine Utensilien (Kräuter, Anleitungen, Rezepte, Gewürze) zugeschickt und gehst am 1. oder 2., sowie am 6. oder 7., und am 13. der 14. Tag deiner Dosha Balance Rasayana Woche zu einer/einem Praktiker:in in Deiner Nähe für ein Abhyanga/Ganzkörperanwendung.

Die erste Woche sind die Kräuter sanft abführend, die zweite Woche sind die Kräuter aufbauend deiner momentanen Konstitution entsprechend.

Beispiel für den Tagesablauf während der Dosha-Balance-Woche

Erster Tag		
Anwendung	Ernährung	Kräutergabe
Abhyanga (Ganzkörperölmassage) – bei einer :m Ayurveda Praktiker:in	Frühstück: Porridge, Müsli, Kompott Mittag: Hirse + Gemüse Abend: Suppe	Mittag: Kräuter zur Verstärkung des Verdauungsfeuers (Agni) Abend: balancierende Kräuter
Zweiter Tag		
Früh: Nasya (Nasenölung) - selbst, Ölziehen Am Tag: Körper bürsten	Frühstück: Porridge, Müsli, Kompott Mittag: Polenta + Gemüse Abend: Suppe	Mittag: Kräuter zur Verstärkung des Verdauungsfeuers (Agni) Abend: balancierende Kräuter
Der Tagesplan kann individuell abweichen; Yoga und leichte Formen der Bewegung als auch Atemübungen können je nach Tagesablauf eingebaut werden		

Paket für zu Hause

Du bekommst von uns ein Paket mit Kräutern, Ölen, Getreide, Rezepten als auch den Link zum Online-Yoga mit Britta oder Leona, den Link zu einer Audio-Datei der Makhao (Meridian-Übungen) von Britta und den Link zu Atemübungen



Kosten*

Variante 1: € 550,- Mitglieder / € 570,00 Nichtmitglieder

Variante 2: € 450,- Mitglieder / € 470,00 Nichtmitglieder

Variante 3: € 700,- Mitglieder / € 720,00 Nichtmitglieder

Variante 4: € 550,- Mitglieder / € 570,00 Nichtmitglieder

Ayurveda Praktiker:innen**

Wien:

Gabriele Bodei: www.alleinsseinayurveda.com

Kleemann Mariedl: 0043 664 1357537; mariedl@gmx.net

Leona Mörth-Nicola: www.unsere-praxis.at/

Petter Silke: + 43 664 924 87 84; silke.petter@drei.at

Zielka Evelyn: evelyn.zielka@gmail.com; + 43 650 852 85 88

Niederösterreich:

Bodei Gabriele: Nexenhof

Harnisch Heidi: 2812 Hollenthon; www.amrosenhof.at/lunarosa/

Rita Longin: 2000 Stockerau, www.rita-ayurveda.at/

Pagitsch Charlotte: 2380 Perchtoldsdorf, www.charlottepagitschayurveda.com/

Zauner Petra: 2095 Drosendorf; + 43 680 2230529

Steiermark:

Carmen Kreditsch: 8750 Judenburg, www.yogami.at/

Sperl Heidi: 8700 Leoben, www.mangala.at/home/?page_id=133

Wichtig

Die Ayurveda-Kurse am Nexenhof sind Gesundheitstrainings! Sie dienen der generellen Erhaltung oder Verbesserung der Gesundheit. Sie sind nicht dazu gedacht Krankheiten zu heilen, die in ärztliche Behandlung gehören. Unsere Anwendungshilfsmittel sind ausschließlich Nahrungsergänzungsmittel bzw. Nahrungsmittel.

Bei gesundheitlichen Problemen besprich Deine Teilnahme unbedingt mit Deiner/m Ärztin/Arzt oder unserer Konsiliarärztin Dr. Irene Ohnutek (Ordination. 1150 Wien, Dadlbergasse 20/2/5; Tel: 01-8974996).

Anmeldung und Info

Bitte schreib uns ein E-Mail an nexenhof@ayurveda-verein.at oder rufe uns unter 0676 737 246 an

*die Kosten verstehen sich als Gesamtpreis des Pakets (Praktiker:innen, die nicht auf der Liste angeführt sind, müssen separat bezahlt werden), incl. 20%Mwst

** falls Du eine andere Ayurveda Praktiker:in auswählst, bitten wir Dich um Information. Die Paketpreise beziehen sich ausschließlich auf die hier angeführten Praktiker:innen.



A-2041 Grund 100 | +43 (0) 676737 24 46
nexenhof@ayurveda-verein.com | www.ayurveda-verein.com

