

# AYURVEDA KUR | BEI ERSCHÖPFUNG, STRESS, NERVLICHER BELASTUNG

Konsultation & Ernährungsplan | Medizinische Massagen | Behandlungen | Online Yoga & Meditation

7 Tage ambulant  
in St. Ingbert

## FÜR WEN IST DIE KUR GEEIGNET?

Erschöpfungszustände stellen zunehmende Herausforderungen unserer Gesellschaft dar. Konzentrationsschwäche, Unruhe und Nervosität verringern das Wohlbefinden und nehmen in unserer modernen Leistungsgesellschaft seit Jahren immer mehr zu. Viele Menschen leiden an Schlafstörungen, Verspannungen, Kopfschmerzen, Ängsten oder Panikattacken. Diese geistige und emotionale Disbalancen führen auf Dauer zur völligen Erschöpfung, Depression und Burn-out. Wenn Sie Sätze wie „Ich kann nicht mehr“, „Ich fühle mich ausgebrannt“, „Meine Batterien sind leer“ sehr gut kennen, dann ist dies ein Indiz für schon lange anhaltende Stresszustände und die Kur ist passend für Sie.

## WOFÜR IST DIE KUR GUT?

Die ganzheitlichen Therapiemethoden im Ayurveda lindern die vegetativen Symptome und helfen das körperlich-geistige Gleichgewicht wieder herzustellen. Die vielfältigen individuell auf Sie abgestimmten ayurvedischen Therapien können Erschöpfungszustände effektiv mildern und präventiv für den belastenden Alltag sein. Ernährungsempfehlungen, Yogaeinheiten, die für jeden möglich sind und einfache Meditationstechniken ergänzen die Kur und zeigen Ihnen auch über die Kur hinaus einen Weg, Ihren Alltag zukünftig achtsamer zu gestalten.

## RAHMENBEDINGUNGEN

**Dauer:** 7 Behandlungstage, ambulant, Aufenthalt in der Praxis und online ca. 2,5 h täglich

**Online:** Sie benötigen ein Handy oder Laptop/Computer mit Kamera und Mikrofon - [www.zoom.us](http://www.zoom.us) sowie Lautsprechern. Wir empfehlen externe Lautsprecher, da diese den Ton wesentlich besser übertragen.

**Vorbereitung:** Dies ist eine medizinische Ayurveda-Kur. Kernstück dieser ist Ruhe. Bitte nehmen Sie sich in dieser Zeit Urlaub bzw. legen Sie sich keine Termine und nehmen Sie keine Verpflichtungen wahr.

## INHALTE

- 7 Behandlungstage
- Konsultation & Pulsdiagnose
- Ernährungstipps
- Therapeutische Begleitung
- Behandlungen laut Anamnese z.B:
  - Abhyanga – ayurvedische Ganzkörperölmassagen
  - Jambira Pinda Sveda – ayurvedische Stempelmassage
  - Bauch-Spezialmassage
  - Shirodhara – Stirnölgüsse (à 30 min)
  - Beruhigende Nasya – Nasenbehandlung
  - Regenerierende Karna burana - Ohrfüllung
  - Kati Basti – lokales Ölbad der Wirbelsäule
  - Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage
  - Intensive Rückenbehandlung
  - Anuvasana Basti – Anleitung für Öleinläufe zur Vata Beruhigung
- Griva Basti – lokales Ölbad der Brustwirbel
- Medizinierte Kräuteröle
- Yogaprogramm online
- Meditationen online
- Abschlussgespräch

## ORT

Praxis Sanfte Kraft  
Sandra Woll  
Gerstbuschstraße 58  
66386 St. Ingbert

## INFO & ANMELDUNG

Sandra Woll  
Heilpraktikerin  
Ayurveda Medizin, Phytotherapie  
Telefon: 06894 889747  
E-Mail an [info@sanfte-kraft.de](mailto:info@sanfte-kraft.de)  
[www.sanfte-kraft.de](http://www.sanfte-kraft.de)

## YOGA & ONLINE TECHNIK

Yogalehrerin & Ayurvedaberaterin  
Bettina Garcia Guerrero  
[www.virpal.de](http://www.virpal.de)

Termin:

**06.-13. Nov. 2021**

Preis p.P.:

**795,- Euro**