



Ayurveda Frühjahrskur

Sanftes Entgiften, den Ballast des Winters Loslassen
und voller Energie ins Frühjahr starten!

Fr, 14. März bis Fr, 28. März 2028

Ayurveda
Frühjahrskur
für Zuhause

Gemeinsam ist es oft leichter Fastenkuren zu schaffen.

Zwei Wochen sanftes Entgiften mit Ernährungsplan nach Ayurveda-Prinzipien, Rezepten für jeden Tag, täglichen Inputs über die Jadeflower-App, Ayurveda Wissen zur Vertiefung, Rituale und Routinen für den Alltag, Yoga Videos passend zur Jahreszeit und Online bzw. Live-Begleitung in der Gruppe.

🌸 **Variante 1:** Ayurveda Frühjahrskur Online mit App-Begleitung:
Rezepte, Videos und detaillierter Wochenplan. Auftaktevent Online-Live!
Frühbucherbonus € 160,- anstatt € 180,- (bis Ende Jänner)
50 % für Wiederholer € 90,-

🌸 **Variante 2:** Ayurveda Frühjahrskur Live&Online mit App-Begleitung:
Rezepte, Videos und detaillierter Wochenplan.
Live-Yoga: Fr, 14.3: 18 - 19:30 Uhr gemeinsamer Auftakt
Live-Yoga: Do, 20.3: 18 - 19:30 Uhr Yin Yoga & Austausch
Live-Yoga: Fr, 28.3: 18:00 - 19:30 Uhr gemeinsamer Abschluss
(bei den Yoga-Sessions kannst du auch über Zoom dabei sein)
Frühbucherbonus € 230,- anstatt € 250,- (bis Ende Jänner)

🌸 **Variante 3:** Ayurveda Frühjahrskur Live&Online mit App-Begleitung:
Rezepte, Videos und detaillierter Wochenplan, Live Yoga & Austausch plus
2 Ayurveda Behandlungen mit warmen Ölen zur Unterstützung der
Entgiftungsphase, abgestimmt auf deine individuelle Konstitution.
Frühbucherbonus € 430,- anstatt € 450,- (bis Ende Jänner)

Melde Dich bei mir, um die passende Variante für Deine
Ayurveda Frühjahrskur zu finden!