



Ayurveda Retreat

im Biorefugium Theiner`s Garten Südtirol

23. Juni – 29. Juni 2025

Ayurveda Gesundheitswoche mit Zertifikat Ayurveda Alltagscoach

Ayurveda Urlaub mit individuellem Gesundheitsprogramm und persönlichem Bildungs-Upgrade:
Entspannt Ayurveda erleben und das Wissen vom langen und gesunden Leben mit nach Hause nehmen.
Als Ayurveda Alltagscoach sich selbst, der ganzen Familie, Freunden, Kollegen und Mitarbeitern helfen können.

Tag 1

Ayurveda Gesundheitsparcours „Welcher Typ bin ich?“

Pulsdiagnose, Konstitutionsanalyse, Ernährungsberatung, Lifestyle-Coaching und Detox Programm

Ayurveda, die 5000 Jahre alte Wissenschaft vom langen und gesunden Leben, ist heute aktueller denn je. Sie bietet dem modernen Menschen ein natürliches, ganzheitliches und höchst individuelles Gesundheitskonzept. Entdecken Sie bei einer interaktiven Selbsterkundungs-Tour Ihren Gesundheitstyp und bekommen sie praktische Gesundheitstools für Ihren persönlichen Alltag.

Tag 2

Ayurveda Mindset-Training „Raus aus der Stressfalle“

Ayurvedische Psychologie, Mental- und Resilienz Strategien aus dem Ayurveda

Die Ayurvedische Psychologie mit ihren jahrtausendalten Wurzeln bietet dem modernen Menschen heute praktische Tools zur Selbststeuerung für mehr Lebensfreude, Wohlbefinden und Gesundheit. Erleben Sie ein unterhaltsames Ayurveda Mindset-Training für mehr Resilienz und Balance im Alltag.

Tag 3

Ayurveda Gewürz-Workshop „Die Ayurveda Hausapotheke“

Ayurvedische Gewürze als kostbarer Schatz und heilende Medizin

Entdecken Sie die Kraft der Gewürze für Ihre Hausapotheke und kreieren Sie Ihre persönliche Gewürzmischung als Streicheleinheit für die Gesundheit.

Tag 4

Ayurveda Kosmetik Workshop „Haaryurveda & Hautyurveda“

natürlich haar-und hautgesund von Kopf bis Fuß

Schönheit kommt von innen!

Entdecken Sie Ihren persönlichen inneren Jungbrunnen und die vitalisierende Wirkung von ayurvedischer Naturkosmetik für jeden Typ

Tag 5

Ayurveda Massage Workshop „Kraft der Berührung“

entspannt, glücklich und verjüngt durch Berührung

Berührung beruhigt die Nerven, stärkt das Immunsystem und streichelt unsere Seele.

Hautnah erleben Sie die heilende Wirkung der Berührung und lernen dabei spielerisch Ayurveda Massagetechniken und Rituale der Selbstfürsorge.

Tag 6

Ayurveda & Klang – „Nada Brahma, die Welt ist Klang“

Nada Yoga, die Vereinigung mit dem ewigen Klang als Quelle alles Lebendigen

Eine Ayurvedische Reise durch die Welt des Klangs um wieder in Einklang mit sich und der Welt zu kommen. Erleben sie die belebende Kraft eines erfrischendem Gongbads, lauschen sie den universalen Planetenschwingungen, erfahren sie wie ihre eigene Stimme die Selbstheilungskräfte aktiviert und sie von ihrem inneren Rhythmus durchs Leben getragen werden.

Tag 7

Ayurveda Abschluss Zertifikat Ayurveda Alltagscoach

Ayurveda Coaching Tools für einen gesunden und stressfreien Alltag – Zuhause und im Beruf

Ausgestattet mit dem Wissen vom langen und gesunden Leben, kehren sie gestärkt und erholt in ihren Alltag zurück und inspirieren als Ayurveda Alltagscoach ihr Umfeld. Mit neuen Tipps und Tricks zur Balance von Körper, Geist und Seele im Rhythmus der inneren und äußeren Natur, bieten sie eine attraktive Alternative zum modernen Alltagsstress.

7 Tage rund um Ayurveda

- Täglich genussvolles Ayurveda Gesundheitsprogramm individuell abgestimmt auf ihre Konstitution und ihre Gesundheitsthemen
- Täglich unterhaltsames Ayurveda Bildungsprogramm mit Abschlusszertifikat und Coaching Tools für den Alltag (inkl. Ausbildungsmappe)
- Vitalisierende Bio Demeter Küche
- Vielseitiges Wellnessangebot mit Biosaunas, Biopools und der Theiner`s Garten SPA Methode

Ayurveda Gesundheitsprogramm + Bildungs-Upgrade Ayurveda AlltagsCoach : 700 € (zzgl. MwSt)



mit Sonja Hilsenbek

Diplom Ayurveda-Spezialistin

(Deutsche Gesellschaft für Ayurveda / Verband Europäischer Ayurveda-Mediziner und Therapeuten)
Gesundheitspädagogin, Psychologische Beraterin und Schauspielerin

unterwegs mit dem AyurvedaMobil in Deutschland, Österreich, Schweiz und Italien

www.das-ayurvedamobil.com

ayurvedamobil@email.de

mobil: 0163/6995584



AyurvedaMobil Hilsenbek Gertbergstr.3 69437 Neckargerach mit AllgäuBüro in Bolsterlang
Tel. 0163/6995584 ayurvedamobil@email.de www.das-ayurvedamobil.com