

# PANCHA KARMA KUUR IN SPANJE

6 MEI T/M 13 MEI 2017



In de prachtige natuur van Andalusië, je lichaam op Oosterse wijze reinigen. Ga met ons mee om heerlijk bij jezelf te komen. Het leven is al hectisch genoeg!

Kijk voor de prijs op:

[ayurveda-uden.com](http://ayurveda-uden.com)

of bel naar: 06 - 107 595 34



In de week van 6 mei 2017 t/m 13 mei hebben wij een huis ter beschikking in een rustig dorpje in Andalusië. 's Ochtends beginnen we met **Kundalini Yoga** onder leiding van Josephine Broeders. De kuur bevat minstens **3 massages** (abhyanga) met warme medicinale Ayurvedische olie, gevolgd door een **zweetcabine** (swedana). De massages worden door Yolande Aelbrechts en/of Josephine Broeders uitgevoerd. Aan het eind van de dag kun je deelnemen aan een **meditatie**.

Drie maal per dag zorgen wij voor een Ayurvedische maaltijd die de reiniging ondersteunt zonder dat je honger hebt. Verder mag je de dag invullen zoals je wilt.

#### Bijzonderheden:

- > Maximaal 5 deelnemers.
- > Voor elk een eigen kamer met douche en toilet.
- > Aanwezigheid van verwarmd zwembad
- > De omgeving leent zich goed voor wandelen met of zonder begeleiding
- > Voorafgaand aan deze kuur heb je een Ayurvedisch consult waarin je constitutie wordt bepaald

