

PROGRAMM

AYURVEDA | DEINE ZEIT FÜR DICH

Eine Woche für mehr Balance und neue Energie. Yoga, Ayurveda, Bewegung, Wärme und individuelle Behandlung begleiten dich durch diese besondere Auszeit.

Sonntag, 1. November

08.15 – 09.30 Uhr	Yoga Morning Flow mit ayurvedischer Morgenroutine	Renate, SPA Motion
10.30 – 17.00 Uhr	Entspannen und den eigenen Ayurveda Typ entdecken (Behandlungen)	
17.00 Uhr	Ayurvedischer Aufguss mit Teezeremonie ,Fire & Ice - Cool your Pitta' in der Rauchsauna im PRIESTEREGG	
ca. 18.00 Uhr	Ayurveda & Doshas Talk Dosha Test & Begrüßungsdrink in der Ferdl Stube im PRIESTEREGG	
anschl.	Möglichkeit zum Abendessen im PRIESTEREGG, kleine Auswahl an ayurvedischen Gerichten	

Montag, 2. November

08.15 – 09.30 Uhr	Yoga Morning Flow Detox mit ayurvedischer Morgenroutine	Renate, SPA Motion
	Zeit für Ayurveda Behandlungstermine mit dem Team vom PRIESTEREGG BAD und den Ayurveda Expertinnen nach Vereinbarung	
15.30 – 17.00 Uhr	Nacken-/Gesichtsmassage Workshop im PRIESTEREGG	Juliane
17.30 Uhr	Ayurvedischer Aufguss in der Rauchsauna im PRIESTEREGG	Svenja, SPA Motion

Dienstag, 3. November

08.15 – 09.15 Uhr	Yoga Morning Flow „Hüfte & Schulter“	Renate
09.30 – 10.00 Uhr	Ayurveda Talk „Ayurveda im Alltag“ in der Ferdl Stube im PRIESTEREGG	SPA Motion
11.00 – 12.00 Uhr	Body Workout „Pilates mit Bällen“ im PRIESTEREGG	Svenja
tagsüber	Zeit für Ayurveda Behandlungstermine mit dem Team vom PRIESTEREGG BAD und den Ayurveda Expertinnen nach Vereinbarung	
14.30 – 15.30 Uhr	Atemtraining und Vorbereitung auf das Eisbad	
anschl.	Eisbad Naturpool im PRIESTEREGG	
anschl. ca. 16.30 Uhr	Ayurvedischer Saunaaufguss im PRIESTEREGG BAD	Renate & Svenja

ca. 17.30 Uhr	Abendroutine Workshop mit Fußmassage-Workshop; ca. 30-45 min im PRIESTEREGG BAD Ruheraum	SPA Motion
---------------	--	------------

Mittwoch, 4. November

08.15 – 09.30 Uhr	Yoga Morning Flow "happy hips" im PRIESTEREGG	Mathilde
tagsüber	Zeit für Ayurveda Behandlungstermine mit dem Team vom PRIESTEREGG BAD und den Ayurveda Expertinnen nach Vereinbarung	
16.00 – 17.00 Uhr	Happy Skin Workshop (Haarpflege, Öle, feine Gesichtsmaske) rund um die Zirbensauna im PRIESTEREGG	SPA Motion
17.30 Uhr	Ritual Traumreise Meditation zum Erwecken der Sinne	SPA Motion

Donnerstag, 5. November

08.15 – 09.30 Uhr	Yoga Morning Flow Rücken / Nacken / Gesicht mit Gesichtsmassage Workshop Guasha, Gesichtsserum + Öl im PRIESTEREGG BAD	Renate, SPA Motion
tagsüber	Zeit für Ayurveda Behandlungstermine mit dem Team vom PRIESTEREGG BAD und den Ayurveda Expertinnen nach Vereinbarung	
15.00 – 16.00 Uhr	Faszientraining mit BLACKROLL Tools „rollen, rollen, rollen“	Renate
16.30 Uhr	Ayurvedischer Aufguss mit Peeling & Teezeremonie im PRIESTEREGG	
17.30 Uhr	Abendroutine Workshop mit Fußmassage-Workshop	

Freitag, 6. November

08.15 – 09.30 Uhr	Yoga Morning Flow „Yoga meets Pilates“ im PRIESTEREGG	Svenja
11.00 – 12.00 Uhr	atmen - bewegen – Eisbad im Naturpool Treffpunkt im PRIESTEREGG BAD	Renate
tagsüber	Zeit für Ayurveda Behandlungstermine mit dem Team vom PRIESTEREGG BAD und den Ayurveda Expertinnen nach Vereinbarung	
16.00 – 16.45 Uhr	Ayurvedisches Ritual „Gesichts-yoga“ im PRIESTEREGG BAD	Renate, SPA Motion
17.00 Uhr	Ayurvedischer Aufguss Anschl. Pflege für Körper & Gesicht in der Rauchauna im PRIESTEREGG BAD	Renate, SPA Motion
17.30 Uhr	Talk bei Smoothie und Tee Ayurveda Tipps & Tricks für den Alltag in der Ferdlstube im PRIESTEREGG BAD	

Samstag, 7. November

08.15 – 09.15 Uhr	Yoga Morning Flow „alles rund um die Faszien“ im PRIESTEREGG	Renate
11.00 – 12.00 Uhr	Body Workout Im PRIESTEREGG	Svenja
tagsüber	Zeit für Ayurveda Behandlungstermine mit dem Team vom PRIESTEREGG BAD und den Ayurveda Expertinnen nach Vereinbarung	
16.00 Uhr	Aufguss Ayurvedic Dream – Dosha Balance im PRIESTEREGG BAD	SPA Motion
17.00 Uhr	Ayurvedisches Ritual Abendroutine & Fussmassage-Workshop	SPA Motion

Sonntag, 8. November

08.15 – 09.15 Uhr	Yoga Morning Flow	Renate
-------------------	-------------------	--------

Während der Ayurveda Spezialwoche wird der Ruheraum für den einen oder anderen Workshop als Location verwendet.
Einfach mitmachen – Danke für Euer Verständnis!