

Ayurveda AUSZEIT

IM HERBST 2025

mit Katherina Droth
&
Andreas Hollard

vom 14.11. bis 16.11.25
im Wuhrsteinhaus
in Schleching

Entspannen und Genießen

mit

Ayurveda

Was erwartet dich?

Wir laden euch ein zu einem Ayurvedischen Wochenende in entspannter Atmosphäre.

Du darfst in beiden Auszeiten eine individuell abgestimmte (90 minütige) **Ayurvedamassage von Katherina** genießen. Und du erfährst in einem **Kochkurs mit Andreas** die Ayurvedische Küche in Theorie und Praxis. Eine morgendliche Meditation, **Ayurvedisches Essen** sowie die Möglichkeit zur Sauna runden das Rahmenprogramm ab. Weitere Angebote vom Wuhrsteinhaus können gerne auf eigene Kosten noch dazu gebucht werden.

Auszeit im Herbst 2025



Im Herbst liegt der Schwerpunkt in der **Entspannung, Regeneration und der Stärkung des Immunsystems.**

14.11. bis 16.11.25

im Heil- und Seminarzentrum
Wuhrsteinhaus in Schleching

Ausgleich Herbst:

Frühbucher: 350 € p.P.

bei Anmeldung bis 31.08.25

Normal-Preis bei späterer Anmeldung: 390 € p.P.

Anmeldeschluss: 10.10.25

Ablauf:

- Morgen-Meditation
- Ayurveda-Massage
- Ayurveda-Kochkurs
- Ayurvedisches Essen
- Zeit für dich zum Entspannen
- Wandern & Sauna

Entspannen und Entschlacken

mit

Ayurveda

Auszeit im Frühjahr 2026



Im Frühjahr liegt der Schwerpunkt auf Entschlacken, um mit neuem Schwung in den Frühjahr zu starten.

Detox

Ausgleich Frühjahr:

Frühbucher: 350 € p.P. bei Anmeldung bis 21.12.25; Normal-Preis bei späterer Anmeldung: 390 € p.P.

Anmeldeschluss: 03.02.26

vom 6.3. bis 8.3.26

im Heil- und Seminarzentrum
Wuhrsteinhaus in Schleching

Übernachtung:

Die Zimmer sind separat vor Ort zu buchen:
Wuhrsteinhaus, Halbpension E.Z 110€ pro Nacht
D.Z 90€ p. P / Nacht
www.bewusst-leben.de

Die Auszeiten können einzeln oder zusammen gebucht werden.



Anmeldung:



Katherina Droth

Heilpraktikerin & Ayurveda-Therapeutin

www.ayurveda-in-bewegung.de

ayurveda-in-bewegung@posteo.de

Tel. 0049/176/98120072



Ayurveda in Bewegung
www.ayurveda-in-bewegung.de



und Andreas Hollard
Ayurvedakoch

www.ananda-essgenuss.de

andreas.hollard@gmx.de

Tel. 0049/172/4592610

Ayurveda AUSZEIT

IM FRÜHJAHR
2026

mit Katherina Droth
&
Andreas Hollard

vom 6.3. bis 8.3.26
im Wuhrsteinhaus
in Schleching

Alle weiteren Infos und das
Anmeldeformular findest du auf
unseren Homepages



Bilder (außer Massagefoto) und Gestaltung:
Bettina Hollard @bettina_hollard