



Schönstatt-Zentrum  
Oberkirch Marienfried

## Nehemiah Ayurveda UG & Schönstatt-Zentrum Marienfried

Tage der Erneuerung - Ein Programm  
für ganzheitliche Balance

### Unser Programm beinhaltet

- ✓ Ayurvedische Beratung & Anwendung
- ✓ Spirituelle Begleitung  
*Heilige Messe, Gebet, Stille, Anbetung*
- ✓ Naturverbundenheit  
*Spaziergänge, Reflexion*
- ✓ Körper-Geist-Ausrichtung  
*Atemübungen, Meditation, Achtsamkeit*
- ✓ Bildung & Transformation  
*Ayurvedisches Kochen, Ernährung, Lebensweise*



### Programmdauer

- 1 Tag: Ayurveda-Erlebnis
- 3 Tag: Ayurveda-Entspannung
- 5 Tag: Ayurveda-Verjüngung
- 7 Tag: Ayurveda-Neustart-Programm

*Für Preise und Termine besuchen Sie bitte unsere Webseiten oder kontaktieren Sie uns direkt.*



### Kontakt & Informationen

**Adresse:**  
Bellensteinstraße 25, 77704  
Oberkirch

**Telefon:**  
07802 92850

**E-Mail:**  
[marienfried@schoenstatt-oberkirch.de](mailto:marienfried@schoenstatt-oberkirch.de)  
[kontakt@nehemiahayurveda.de](mailto:kontakt@nehemiahayurveda.de)

**Webseiten:**  
[www.schoenstatt-oberkirch.de](http://www.schoenstatt-oberkirch.de)  
[www.nehemiahayurveda.de](http://www.nehemiahayurveda.de)



## Programmbeschreibung

### 1 - Tages-Programm

#### Ayurveda-Erlebnis

(Sanfter Einstieg in ganzheitliche Balance)

Eine ayurvedische Behandlung (45-60 Min, inkl. Ruhezeit).

Ayurveda-Essen (vegetarisch & sattvisch).

Bewegung, Atemübungen, Meditation und Gebet.

### 3 - Tages-Programm

#### Ayurveda-Entspannung

(Ein achtsames Kurzprogramm zur Regeneration)

Ayurveda-Beratung & Körper-Geist-Konstitution.

Eine kurze Behandlung (20-30 Min) und eine lange Behandlung (45-60 Min).

Ayurveda-Unterricht zu ganzheitlicher Gesundheit.

Achtsame Bewegung, Atemübungen, Meditation, Gebet, Ayurveda-Essen.

### 5 - Tages-Programm

#### Ayurveda Aufblühen

(Für tiefe Erneuerung und innere Balance)

Ayurveda-Beratung & Dosha-Analyse.

Eine kurze Behandlung (20-30 Min) und drei lange Behandlungen (45-60 Min).

Tägliche Ayurveda-Praxis & Unterricht zu ganzheitlicher Gesundheit.

Achtsame Bewegung, Atemübungen, Meditation, Gebet, Ayurveda-Essen.

### 7 - Tages-Programm

#### Ayurveda-Erneuerung

(Vollständiger Neustart für Körper, Geist und Seele)

Eine kurze Behandlung (20-30 Min) und fünf lange Behandlungen (45-60 Min).

Tägliche Ayurveda-Praxis & Coaching im Lebensrhythmus (Dinacharya).

Individuelle Beratung & Dosha-Analyse.

Ayurveda-Unterricht, Meditation, Atemübungen, Gebet, Ayurveda-Essen.

Unterstützung von innerer Ausrichtung und Balance.

## Ayurvedische Behandlungen zur Erneuerung und inneren Balance

### ✓ Abhyanga

Sanfte Ganzkörpermassage mit warmen Ayurveda-Ölen, um die Doshas auszugleichen und den natürlichen Rhythmus des Körpers zu beleben.

### ✓ Bolus (Stempel) Massage

Mit Kräutern gefüllte Stempel angewendet mit warmem Öl, löst Verspannungen, regt die Durchblutung an und gibt neue Energie.

### ✓ Udwartana

Belebende Kräuterpulvermassage zur Hautpflege, Entgiftung und Erfrischung des Körpers.

### ✓ Shirodhara

Warmes Öl fließt sanft über die Stirn, beruhigt den Geist, lindert Stress und fördert innere Klarheit.

### ✓ Gesicht & Fußabhyanga

Wohltuende Massage von Gesicht und Füßen zur Entspannung, Revitalisierung und Harmonisierung des Energieflusses.

Jede Behandlung unterstützt Ihre ganzheitliche Balance und revitalisiert Körper, Geist und Seele.



07802 92850



marienfried@schoenstatt-oberkirch.de  
kontakt@nehemiahayurveda.de