



## ELTERN-KIND-AYURVEDAZEIT 7. – 8. Juli 2023



Unser Motto  
für diese Tage:  
Sich gemeinsam  
mit dem Kind  
etwas Gutes tun  
und spielerisch  
Ayurveda  
(er)leben!

In den Eltern-Kind Massagen massieren die Eltern, unter Anleitung, mit warmem Öl ihre Kinder. Die Massagen bringen Ruhe und Entspannung, schaffen Vertrauen und nähren die Beziehung für die Kinder wie auch die Eltern. Damit aber auch die Eltern zwischendurch verschlafen und sich erholen können steht auch eine ayurvedische Ganzkörpermassage ohne Kinder für sie am Programm. Die Kinder werden in dieser Zeit von uns betreut. Damit das Wochenende entspannt zu Hause ausklingen kann endet unser Programm am Samstag am frühen Abend.

Für zu Hause gibt es noch eine kleine „Ayurveda für Kinder“-Fibel mit Tipps und Tricks für den Alltag.

### **Programm**

#### Freitag

15.30 Ankommen

16.00 Eltern-Kind Yoga

17.30 Abendessen

18.30 Eltern-Kind Fußmassage

**Samstag**

8.00/8.30 Frühstück

Ab 10.00 Eltern-Kind Massage

12.30 Mittagessen

Ab 14.30 Ganzkörpermassage für die Eltern

15.30 Jause

17.30 optional Abendessen auf Wunsch (Voranmeldung, Aufpreis)

**Organisatorisches**

Die Eltern-Kind

Ayurvedazeit ist für Kinder

bis zum 11. Lebensjahr

gedacht. Bei Babys würden

wir raten zu zweit zu

kommen, da die Aufsicht

sonst eventuell schwierig

werden könnte

(Fremdeln,...). Sonst können

Eltern alleine oder zu zweit

kommen.



**Wann**

7. -9. Juli 2023 (Beginn:

15.30 Uhr bis ca. 17.30 Uhr)

**Kosten**

Preis wird noch bekanntgegeben

Tee, Snacks und Skript sind im Preis inkludiert.

Abendessen: € 10,00/Person (wir bitten um Voranmeldung)

**Anmeldung:** ausschließlich per Email



Bilder: Ayurveda Verein Nexenhof; | Text&Gestaltung: Leona Mörth-Nicola & Gabriele Bodei

Änderungen vorbehalten

A-2041 Grund 100 | +43 (0) 2951-2813  
| [nexenhof@ayurveda-verein.at](mailto:nexenhof@ayurveda-verein.at) | [www.ayurveda-verein.at](http://www.ayurveda-verein.at)