



Shamana Retreat

Eine sanfte, beruhigende Auszeit für Körper und Geist. Durch spätsommerliche Kräuter, nährende Ernährung und erderndes Yoga können deine Doshas wieder ins Gleichgewicht gebracht werden – ganz ohne direkte Ausleitung, für spürbare Regeneration.

Was dich erwartet

- ✓ Naturkraft-Aperitif
- ✓ Erdungsritual
- ✓ Meditation
- ✓ Streifzug Ayurvedalehre mit
- ✓ Individ. Typenbestimmung
- ✓ Ayurvedische Herbst-Routine
- ✓ Yoga-Praxis
- ✓ Ayurvedische Kulinarik
- ✓ Gruppe max. 8 Personen



189 €

ANMELDUNG UNTER: 01522 6921010

Melde dich jetzt an

Ernährung: Nährende Entlastung

Warm-nährende, leicht verdauliche ayurvedische Kost dient der Sanftheit für dein Verdauungsfeuer (Agni) und kann helfen, das Pitta-Dosha auszugleichen. Genussvolle Entlastung ohne Verzicht – für ein wohliges Gefühl von innerer Balance.

Ayurveda-Streifzug & Typenbestimmung

Tauche ein in die Welt der Doshas (Vata, Pitta, Kapha). Durch deine individuelle Typenbestimmung erhältst du Impulse für deine Konstitution und praktische Anregungen für deine Herbst-Gesundheit im Alltag.

Erdungsritual: Fußbad & Meditation

Direkt in der Salzgrotte begleitet ein warmes Kräuter-Fußbad dein Wohlbefinden. Eine angeleitete Meditation lädt zum Ankommen ein und kann dich wieder näher mit dem Element Erde verbinden.

Herbst-Yoga: Harmonie für Körper & Geist

Sanfte, erdernde Yoga-Einheiten und beruhigendes Pranayama (Atemübungen) im Raumklima der Salzgrotte können dabei unterstützen, das Nervensystem zu beruhigen, Spannungen sanft abzubauen und dir Zeit für deine eigene Regeneration zu schenken.



Termin

24. Oktober 2026

9 – 16 Uhr



Ort

Ayurveda-Zentrum Brandenburg in der Salzgrotte Brandenburg GmbH
Deutsches Dorf 45–47 · 14776 Brandenburg a. d. Havel



Wertschätzung

189 Euro pro Person



Therapeuten

Katrin & Jenny

Hinweis

Die Reservierung ist erst nach Zahlungseingang verbindlich. Zahlung möglich per Überweisung oder in bar.



ANMELDUNG UNTER: 01522 6921010