

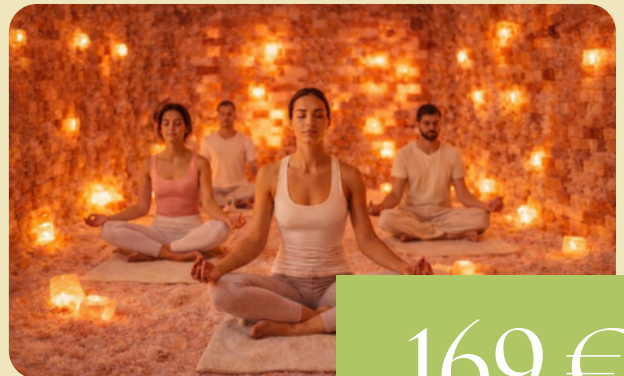


# Shodhana Retreat

Ein intensives ayurvedisches Reinigungsprogramm, das deinen Körper und Geist durch traditionelle Entgiftungsverfahren ganzheitlich auf „Reset“ setzt.

## Was dich erwartet

- ✓ Ayurvedisches Begrüßungsgetränk
- ✓ Einzeluntersuchung
- ✓ Meditation
- ✓ Yoga-Praxis
- ✓ Ayurvedische Verpflegung
- ✓ Doshaermittlung
- ✓ Innere Reinigung
- ✓ Gruppe max. 8 Personen



169 €

ANMELDUNG UNTER: 01522 6921010

# Melde dich jetzt an

## Ernährung: Kraftvolle Entlastung

Die Ernährung im Shodhana Retreat ist darauf ausgerichtet, dein Verdauungsfeuer (Agni) zu stärken und den Körper von innen zu klären. Wir servieren dir leicht verdauliche, ayurvedische Kost, die stoffwechselaktivierend wirkt und die natürliche Ausleitung unterstützt. Fernab von Verzicht geht es hier um bewussten Genuss, der dich nährt, ohne zu beschweren – für ein Gefühl von purer Vitalität.

## Untersuchung: Deine Basis

Bei der Untersuchung werden im Rahmen von Shodhana der körperliche Zustand sowie die Vitalzeichen überprüft.

*Hinweis: Diese Untersuchungen dienen ausschließlich der ergänzenden Betrachtung und ersetzen keine ärztliche Untersuchung, Diagnose oder Behandlung.*

## Yoga: Die Verbindung von Körper & Geist

Im Shodhana Retreat tauchen wir tief in die Yogapraxis ein und nutzen sie als Werkzeug zur inneren Klärung. Es geht nicht um Perfektion, sondern um die bewusste Verbindung von Körper, Atem und Geist. Gezielte Pranayama-Techniken (Atemtechniken) beruhigen den Geist und unterstützen die energetische Reinigung des Körpers. Dynamische Sequenzen aktivieren den Stoffwechsel und lösen sanft Blockaden, um neue Energie fließen zu lassen.



### Termin

**29. März 2026**

**9 – 16 Uhr**



### Ort

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



### Wertschätzung

169 Euro pro Person



### Therapeuten

Katrin, Maria, Jenny

### Hinweis

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



ANMELDUNG UNTER: 01522 6921010