

ABHYANGA INTENSIV

3-TAGES-RETREAT



3 bis 5 März 2023

17 bis 19 März 2023



Weitere Informationen
und die
Anmeldung erfolgt über

[www.facebook.de/....](http://www.facebook.de/...)

oder

Tel: +352 621 140 674

E-Mail: ayurveda@pt.lu



**Ayurveda gibt den
Jahren mehr Leben.
Und dem Leben mehr Jahre.**



Sonja Graul

*gibt seit 2002 Massageaus-
bildungen. Ich lege viel Wert
auf die
innere Einstellung und
liebvolle Begleitung.*

Bhakti Hardy

*berührt mit ihrer
Stimme, dem indischen
Harmonium und der
Gitarre.*



Ayurvedatage :

*In der Geborgenheit eines friedvollen Rahmens kannst
du dich auf eine Zeit der Besinnung und des Lernens einlassen!
Du erlernst Schritt für Schritt eine wunderbare Massage,
auch die Königin der Massagen genannt!*

Wann:

*vom 3. bis zum 5. März 2023
und vom 17. bis zum 19. März*

Was erwartet dich :

*Massageausbildung **Abhyanga Intensiv** mit Ayurvedischen
Mahlzeiten und Übernachtung*

*Geiemeinsames Ayurvedisches Kochen (Kennenlernen der Kräuter und
Gewürze)*

Meditation

*Mantrasingen und andere spirituelle Lieder zum Mitsingen.
Tanzen, Natur und vieles mehr!*

Übernachtung

Wo:

*Auf der wunderschönen Hessemillen ein Raum für Begegnungen und
persönliche Weiterentwicklung.*

**Jeder Teilnehmer erhält ein Zertifikat!
Für Laien und Professionelle geeignet!**



AUSBILDUNG
ABHYANGA INTENSIV

Ayurvedische Ganzkörpermassage,
Kopf- und Gesichtsmassage

MIT SONJA GRAUL / AYURVEDATHERAPEUTIN
UND BHAKTI HARDY / AUTORIN, MUSIKERIN

3.+4.+5. MÄRZ 2023
17.+18.+19. MÄRZ 2023

*Erlerne an diesen beiden Wochenenden
die wunderbare Königin der Massagen*

Weitere Infos und Preise bitte über E-Mail: ayurveda@pt.lu

AUF DER HESSEMILLEN
www.hessemillen.lu





ABHYANGA INTENSIV

In dieser zertifizierten 6 Tage-Massageausbildung auf der Hessemillen lernst du gezielte, gleichmäßige Streichungen, die das Lymphsystem aktivieren und die Entgiftung des Körpers fördern.

Wir arbeiten mit erwärmten wertvollen biologischen Ölen. Die Königin der Massagen steht für: Entspannung pur, Entschlacken, bringt Körper, Geist und Seele wieder in Einklang, entlastet von Stress, hilft bei Schmerz und Muskelschmerzen, pflegt die Haut, harmonisiert Vata Pitta Kapha und gleicht die Chakren aus.

Du erlernst die Grundlagentechniken Schritt für Schritt. Die Durchführung der Teilbereichsmassagen bis zur Ganzkörpermassage wird intensiv geübt. Du erhältst Infos über das Einrichten deines Massageraumes, Kundenbetreuung, Öle und vieles mehr.

ERSTES WOCHENENDE: TEILBEREICHE |
KOPF, GESICHT, ARME, HÄNDE, BEINE, FÜßE
ZWEITES WOCHENENDE: GANZKÖRPERMASSAGE





RETREAT und AUSBILDUNG
ABHYANGA INTENSIV

PROGRAMM

Freitag 3. März 2023

14:00 Uhr: Ankommen auf der Hessemillen
Begrüßung, Kennenlernen, Vorstellung
Feststellen des ayurvedischen Konstitutionstyps
Massageausbildung
Gemeinsames ayurvedisches Abendessen
Gemeinsames Mantrasingen,
begleitet von Bhakti
Kurze Meditation vor der Schlafenszeit

~~~

Samstag 4. März 2023

Aufwachen mit Livemusik von Bhakti und Meditation  
Gemeinsames Frühstück je nach Doshatyp  
Ganztägige Massageausbildung  
mit Ruhe- und Bewegungspausen  
Gemeinsames ayurvedisches  
Mittag- und Abendessen  
Mitsingkonzert  
Kurze Abendmeditation vor der Schlafenszeit

~~~

Sonntag 5. März 2023

Gleiches Programm wie Samstags ohne Abendessen
Abschluss um 17:00 Uhr

~~~

GLEICHER ABLAUF AM 17-18-19 MÄRZ 2023



# SONJA GRAUL

[www.ayurveda.lu](http://www.ayurveda.lu)

Telnr.: 621 140674



Sonja Graul ist Ayurvedatherapeutin, gibt leidenschaftlich gerne Massagen und freut sich diese wundervolle Arbeit anderen beizubringen.

Im Jahre 2000 lernte sie die Abhyanga in Indien (Auroville). Anschliessend nahm sie an vielen Weiterbildungen in Deutschland teil:

Verschiedene Ayurvedamassagen, Shiroabhyanga, Garshan, Upanashveda, Ayurvedische Kräuter und Ernährungsberaterin, Ayurvedischer Psychologieberaterin, Entspannungskursleiterin, Azidosemassage, Tibetische Massagen, Klangschalenmassage, Reik uvm.

Zertifikat von Yoga Vydia zur Ausbildungsleiterin.

Seit 2003 gibt Sonja Ausbildungen in den verschiedenen Massagen. Sie legt viel Wert auf die innere Einstellung und liebevolle Begleitung.

*"Es liegt mir am Herzen den Menschen in seiner Gesamtheit zu erkennen und so die Massagen individuell anzupassen.*

*Mein liebster Spruch: Jede Massage mit Liebe und Achtsamkeit ausgeführt ist eine wundervolle Massage!"*

# BHAKTI

## HARDY–OSTAREK

Autorin, Musikerin,  
Begleiterin



Bhakti, Tochter von Sonja, hat bereits viele Menschen durch ihr Schreiben und durch ihre Musik tief berührt.

Sie ist eine Wegbegleiterin, deren Aufgabe es ist, alle die auf irgendeine Weise zu ihr kommen, zu erinnern Wer sie wirklich sind. Auch will sie jeden dazu inspirieren, sich auf seinen individuellen Weg zu begeben, auf dem er seine besonderen Fähigkeiten zur Verfügung stellt, die dem großen Ganzen dienen. Sie begleitet ihre Mantras und spirituellen Lieder mit dem indischen Harmonium oder der Gitarre.

Bhakti wurde in Luxemburg geboren und kam sehr früh in eine aufrüttelnde Lebenskrise. In ihren frühen Zwanzigern ging sie nach Indien und lebte ein paar Jahre in Auroville. Nach ihrer Rückkehr im Jahr 2003 wirkte sie als Ayurvedatherapeutin, Reikimeisterin und ihr Lebensweg und ihre Lebensaufgabe wurde sichtbarer. Sie lebte circa 10 Jahre in einer Gemeinschaft in der Mitte von Deutschland. Aktuell lebt sie mit ihrem Sohn an der Mosel, in einer Wohngemeinschaft.

