

## Ein ayurvedischer Tag Tipps für die ayurvedische Tagesroutine

### Ayurvedische Morgenroutine

6:00 Uhr direkt nach dem Aufstehen ein heißes Glas Wasser trinken

6:15 Uhr danach gründlich die Zunge reinigen und Öl ziehen

6:20 Uhr Reinigen und pflegen Sie Ihre Nase

6:30 Uhr Sonnengruß

7:00 Uhr Gönnen Sie sich eine wohltuende Selbstmassage mit einem ayurvedischen Massageöl

7:30 Uhr Zum Frühstück einen leichten, warmen Morgenbrei. Im Winter mit Vata ausgleichenden Zutaten.

7:50 Uhr ggf. Ayurvedische Nahrungsergänzungsmittel

8:00 Uhr ganz entspannt ab in den Tag

### Mittag

12:00 Uhr wärmendes und wohltuendes Mittagessen

### Abend

18:00 Uhr Genießen Sie ein frühes, leichtes Abendessen. Eine Gemüsesuppe abgeschmeckt mit ayurvedischen Gewürzen ist besonders wohltuend

19:00 Uhr ggf. Ayurvedische Nahrungsergänzungsmittel

21:00 Uhr Vor dem Schlafen gehen: Gönnen Sie sich eine entspannende Fußmassage mit Kaash Schalen und Triphala Ghee sowie eine Tasse Gute-Nacht-Tee

  
Silles  
Massageatelier

Ganzheitlich • Lomi • Ayurveda

Massageatelier - Kölner Str. 255 - 51702 Bergneustadt  
Sille@massageatelier-oberberg.de