

Ayurveda Tagesroutine

FÜR ZUHAUSE



**Nach dem Aufstehen zwischen 6 und 7 Uhr
Zungenschaber benutzen, Ölziehen, Hot
Water trinken, duschen**

Yoga, Pranayama, Meditation



**Leichtes Frühstück zwischen 7 und 8 Uhr,
sättigender Lunch zwischen 12 und 13 Uhr,
leicht bekömmliches Abendessen vor 19
Uhr**

**Über den Tag mind. 1,5 Liter
abgekochtes Wasser trinken.**



**Fussmassage mit Lavendel oder
Sesamöl, Restorative Yoga, Goldene
Milch, schlafen vor 22 Uhr**

