

Eine Woche für deine Gesundheit

9 - tägige Entgiftungskur nach ayurvedischen Prinzipien

2.I0.-I0.I0.26 und I3.9.26 Workshop/Anamesetag

Zeit für einen Neuanfang: Deine 9-Tage-Kur für Körper & Geist

Willst du dich endlich wieder leicht fühlen, von innen heraus strahlen und mit neuer Inspiration in den Alltag starten? Manchmal muss man die alte Tasse erst leeren, um Platz für frischen Tee zu schaffen. Genau darauf basiert eines der wertvollsten Prinzipien für Gesundheit und Verjüngung: das Loslassen von Altem, um Raum für Vitalität zu gewinnen.

Ayurveda, die jahrtausendealte „Wissenschaft vom Leben“, zeigt uns den Weg. In unserer gemeinsamen Reinigungskur begleiten wir dich dabei, überschüssigen Ballast – im Ayurveda „Ama“ genannt – sowohl auf körperlicher als auch auf mentaler Ebene sanft zu verabschieden.

Deine Begleiterinnen:

Jacqueline Biedermann (langjährige Yogalehrerin) und Akhila (erfahrene Ayurveda-Ärztin) führen dich mit Herz und Fachwissen durch diese 9 Tage der Transformation.

Der Ablauf – Individuell & Ganzheitlich:

- **Der Auftakt:** Etwa zwei Wochen vor Kursbeginn (ab dem 13.09.) nimmt sich Akhila Zeit für eine persönliche, einstündige Anamnese. Dabei bestimmen wir dein *Dosha* und gehen gezielt auf deine Bedürfnisse ein. Du erhältst individuelle Empfehlungen für Kräuter und Anwendungen, die dich optimal unterstützen.
- **Wissen & Praxis:** In einem Einführungsvortrag erfährst du alles über die ayurvedischen Rituale der Kur (wie Selbstmassagen, Neti-Nasenspülung oder sanfte Ausleitungen). Du erhältst ein ausführliches Handout und auf Wunsch senden wir dir alle benötigten Materialien direkt nach Hause.
- **Dein täglicher Rhythmus:**
- **Morgens (08:00 – 09:15 Uhr):** Starte mit Yoga und Atemübungen in den Tag – live vor Ort oder ganz entspannt online von zu Hause aus.
- **Abends (18:00 – 20:00 Uhr):** Wir lassen den Tag mit sanftem Yoga, spannenden Impulsvorträgen zu Ayurveda und Lebenskunst sowie einer gemütlichen Austauschrunde ausklingen.

Während der gesamten Zeit sind wir für dich da: Akhila und Jacqueline stehen dir bei Bedarf jederzeit für Einzelsitzungen zur Verfügung.

Gönn dir diesen Reset und finde zurück zu deiner natürlichen Balance.

Teilnahmegebühr einschliesslich Handout und Erstanamnese mit Ayurvedaärztin Akhila beträgt: 250,- Euro