

Meine Gedanken zur 9-tägigen Frühjahrskur in Unkel am Rhein vom 23.02. bis 03.03.22

Ohne Erwartungen mit viel Motivation und doch voller Respekt (Einlauf, Rizinusöl trinken, wenig Essen, nur Quellwasser, kein Kaffee) startete ich in die ayurvedische Frühjahrskur, um mir und vor allem meinem Körper etwas Gutes zu tun.

10 Tage Vorarbeit zu Hause mit basischem Essen und Reduzierung von Kaffee, waren kein Problem, verliefen mühelos und erleichterten den Einstieg.

Angekommen wurde sich erstmal begrüßt und die Zimmer in der wundervollen Kleinen Villa im Pfuhl bezogen. Eine bunte Truppe toller Frauen von Anfang 40 bis Mitte 60. Am Nachmittag starteten wir mit einem Kochkurs. An diesem ersten Abend sollten wir nochmals die Fülle genießen und konnten erleben welche Vielfalt ein ayurvedisches Abendessen zu bieten hat. Welch, ein gelungener Start in die Fastentage!

Unser Programm für die nächsten Tage

Morgenritual Seidenhandschuh Massage, Zunge schaben, Öl ziehen, Nasenspülung, heißes Wasser trinken, Augen / Kerzenmeditation

Die ersten drei Tage gab es keine festen Essenszeiten. Die Mungbohnen-Reissuppe stand bereit und jeder konnte unabhängig seinem wirklichen Hungergefühl folgen. Jeden Tag wurde die Nahrung flüssiger und damit wurden unweigerlich die Mahlzeiten reduziert. Von Reis mit Mungbohnen über Reissuppe, Reisschleim bis hin zur Gemüsebrühe. (Bei mir lief es gut ☺) Und Samstag der Einlauf.....war gar nicht schlimm. Am Abend gab es einen ayurvedischen Kräutertrunk (Triphala) als Vorbereitung für den Abführtag.

Abendritual Basisches Fußbad, Ölmassage mit warmem Sesamöl danach heiße Dusche. 22:00 Uhr Nachtruhe

Sonntag war der Höhlentag (Hauptabführtag). Nach dem sehr leichten Frühstück wurde je nach Konstitution Rizinusöl oder ein Kräutertrunk verabreicht. Dann wurde es ruhig im Haus und alle verzogen sich auf ihre Zimmer, um dem Körper Ruhe zu schenken, damit er seine Arbeit machen konnte. Erst am späten Nachmittag nach dem das Abführen abgeschlossen war, kam langsam wieder Leben ins Haus und es gab wieder eine leichte Reissuppe.

An den folgenden Tagen wurde langsam wieder aufgebaut mit festen Essenszeiten und auch die Konsistenz vom Essen wurde wieder fester, aber alles schön langsam.

8:00 Uhr Frühstück anschließend Spaziergang am Rhein

12:00 Uhr Mittagessen

Zwischen 14 und 15 Uhr Leberwickel

18:00 Uhr Abendessen

Für unsere Seele und den Körper gab es noch verschiedene wundervolle und sehr wohltuende Angebote: Massage, Yoga, Breath-Walken, Coaching, Access Bar (Kopf Akupressur) und einiges mehr.

Mein Fazit

Ich fühle mich nach 9 Tagen Auszeit, also Zeit für mich und Medienabstinenz, voller Energie! Mein Körpergefühl ist leicht (- 2,5kg).

Ich nehme wertvolle Begegnungen, neue Freundschaften sowie ganz viel ayurvedisches Wissen am eigenen Leib angewendet, sowie Tipps und Rezepte für zu Hause mit.

Voller Motivation starte ich in die nächsten 10 Tage Nachkur und hänge sogar noch eine 3-monatige Darmsanierung hinten dran.

Für mich war es eine außergewöhnlich tolle Erfahrung, meinem Körper hat es sichtlich gut getan und meiner Seele ebenfalls. Ich kann nur jedem empfehlen sich eine solche Kur zu gönnen. Für mich ist diese Erfahrung eine große Bereicherung.

DANKE, liebe Karin für alles und für dein großes Fachwissen, das du an uns weiter gegeben hast.

Liebe Grüße

Nicole G.