

## **Meine Intention für das Angebot „Die JETZT-Übung“. Ayurvedische Reinigungs- und Entschlackungstage**

In diesen beinahe 10 Tagen wird der Körper durch eine Ernährungsumstellung nach Ayurveda, durch den Rückzug, durch Reinigungspraktiken und mit sanfter Bewegung sowie Entspannung entlastet.

Für die Ernährungsumstellung sind die Konstitution und der persönliche Wunsch ausschlaggebend. Dafür ist ein Vorgespräch wichtig.

Der Rückzug erlaubt eine neue Planung des Tagesablaufes und bietet Freiheiten, um sich selbst wieder ein Stück näher zu kommen - da wir versuchen im täglichen Leben den Anforderungen und Wünschen anderer gerecht zu werden und uns selbst eher hinten anstellen.

Verschiedene Reinigungspraktiken wie Nasenspülung, Ölziehen, Zungeschaben, warmes Wasser am Morgen, Einläufe/ Darmspülung, Leberwickel oder auch Heilkräutertee und Mineralsalze sowie ayurvedische Kräuter z. B. Triphala sind im Angebot und natürlich die ayurvedische Ganzkörpermassage sowie Access Bar und Yoga optional.

Mir ist wichtig, dass jeder für sich mit diesen Angeboten ein Ritual erschafft, das ihn weiterhin in seinem Alltag begleiten kann.

Die Möglichkeit des sanften Abführens ist gegeben, ist aber auch wieder eine sehr persönliche Entscheidung und richtet sich vor allem nach der konstitutionellen Verfassung.

Tägliche Spaziergänge / Wanderungen an der frischen Luft (in der Gruppe oder alleine) sind angeraten und helfen die Schlacken abzutransportieren.

Für die Entspannung wird es außer der täglichen Meditation optional an den Aufbau-Tagen ein Yoga-Angebot geben. So ist auch hiermit in diesen Tagen die Möglichkeit gegeben, in sich selbst - neue Räume zu begehen.

Mich faszinieren an der ayurvedischen Lehre die individuelle Sichtweise und der Spielraum, der jedem Menschen und damit seinem Körper geboten wird.

Ob vom Essen oder vom Aktivitätenbedarf her, wird für alle das Passende dabei sein. Aber vor allem soll jede/r in seine Eigenverantwortung / praktizierte Eigenliebe geführt werden, um gut für sich zu sorgen. Damit Heilung geschieht, bedarf es Raum und Zeit!

Im Zusammensein und in der Gemeinschaft wird das ayurvedische Wissen um die Elemente, Doshas, Gunas, Lebensmittel, Jahreszeiten, Lebensphasen geteilt und erlebbar gemacht. Das gemeinsame Highlight ist der Kochevent mit dem wir am Freitag starten. Er bietet Einblicke in das Anrösten von Gewürzen und die Gheeherstellung, das Zubereiten leichter ayurvedischer Kost sowie ein ideales Frühstück werden vorgestellt.

Dieses Angebot ist keine Fasten- Kur.

Falls von deiner Seite noch Fragen sind oder etwas anderes offen geblieben ist, zögere nicht mich zu kontaktieren. Näheres gerne auch am Telefon!

Mit freundlichem Gruß

Karin