

## 07. - 28. März 2025 - 21 Tage ayurvedische Reinigungskur für zu Hause mit Augen-Yoga, Augen-Marma und Augenentschlackung

### Vorkur 07. - 14. März - Wir beginnen mit einer leichten Ernährungsumstellung

Freitag	07.03.	19:30 - 21:00 Uhr	Online*: Empfehlungen Vorkur und Augen Übungen
Samstag	08.03.	16:30 - 17:00 Uhr	Online: Angeleitete Yoga Übungen (Asana)
Sonntag	09.03.	16:30 - 17:30 Uhr	Online: Angeleitete Yoga Übungen u. Augen Übungen
Dienstag	11.03.	16:30 - 17:00 Uhr	Online: Angeleitete Yoga Übungen (Asana)
Dienstag	11.03.	19:30 - 21:00 Uhr	Online*: Erfahrungsbesprechung und Augen Übungen
Freitag	14.03.	19:30 - 21:00 Uhr	Online*: Besprechung der Hauptkur und Augen Übungen

### Hauptkur 15. - 23. März - Die Woche der Kräutereinnahme und Ernährungsumstellung

Samstag	15.03.	16:30 - 17:00 Uhr	Online: Angeleitete Yoga Übungen (Asana)
Sonntag	16.03.	16:30 - 17:30 Uhr	Online: Angeleitete Yoga Übungen u. Augen Übungen
Dienstag	18.03.	16:30 - 17:00 Uhr	Online: Angeleitete Yoga Übungen (Asana)
Dienstag	18.03.	19:30 - 21:00 Uhr	Online*: Hinweise zum Abführtag und Augen Übungen
Freitag	21.03.	19:30 - 21:00 Uhr	Online*: Erfahrungsbesprechung und Augen Übungen
Samstag	22.03.	16:30 - 17:00 Uhr	(Abführtag) Online: Angeleitete Yoga Übungen (Asana)
Sonntag	23.03.	Ruhetag	Programm siehe Nachkur

### Nachkur 23. - 28. März - Das System schonend auf den Alltag einstellen

Sonntag	23.03.	16:30 - 17:30 Uhr	Online: Angeleitete Yoga Übungen (Asana)
Sonntag	23.03.	19:30 - 21:00 Uhr	Online*: Besprechung der Nachkur und Augen Übungen
Dienstag	25.03.	16:30 - 17:00 Uhr	Online: Angeleitete Yoga Übungen (Asana)
Dienstag	25.03.	19:30 - 21:00 Uhr	Online*: Vortrag von Dr. Stephania Lorenz
Freitag	28.03.	19:30 - 21:00 Uhr	Online*: Verabschiedung und Augen Übungen

### Wichtige Informationen zur Hauptkur

Der **Montag und Dienstag (17./18.03.)** in der Hauptkur sind Tage an denen Entschlackungsreaktionen, wie leichte Kopfschmerzen, auftreten können. Der **Abführtag (23.03.)** ist ein anstrengender Tag für den Organismus, daher folgt ein **Ruhetag (24.03.)**. Wir empfehlen besonders **an diesen Tagen** Zeit für sich einzuplanen und frei zu nehmen. An allen anderen Tagen kann normal gearbeitet werden, zusätzliche Aktionen sollten jedoch vermieden werden. Ideal wäre es in der Woche der Hauptkur viel Zeit für sich selbst zur Verfügung zu haben.

Kontakt: Heilpraktikerin Sylvia Heil, [sylviaheil@gmx.de](mailto:sylviaheil@gmx.de)