

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

Vorkur 13. - 20. Sept. - Wir beginnen mit einer leichten Ernährungsumstellung

Freitag	13.09.	19:30 - 21:00 Uhr	Online*: Empfehlungen Vorkur und Übungen
Samstag	14.09.	16:30 - 17:00 Uhr	Online: Angeleitete Yoga Übungen (Asana)
Sonntag	15.09.	16:30 - 17:00 Uhr	Online: Angeleitete Yoga Übungen (Asana)
Dienstag	17.09.	16:30 - 17:00 Uhr	Online: Angeleitete Yoga Übungen (Asana)
Dienstag	17.09.	19:30 - 21:00 Uhr	Online*: Erfahrungsbesprechung und Ayurveda Vortrag
Freitag	20.09.	19:30 - 21:00 Uhr	Online*: Besprechung der Hauptkur und Ayurveda

Hauptkur 21. - 28. Sept. - Die Woche der Kräutereinnahme und Ernährungsumstellung

Samstag	21.09.	16:30 - 17:00 Uhr	Online: Angeleitete Yoga Übungen (Asana)
Sonntag	22.09.	16:30 - 17:00 Uhr	Online: Angeleitete Yoga Übungen (Asana)
Dienstag	24.09.	16:30 - 17:00 Uhr	Online: Angeleitete Yoga Übungen (Asana)
Dienstag	24.09.	19:30 - 21:00 Uhr	Online*: Erfahrungsbesprechung und Ayurveda Vortrag
Freitag	27.09.	19:30 - 21:00 Uhr	Online*: Hinweise auf den Abführung und Vortrag
Samstag	28.09.	16:30 - 17:00 Uhr	(Abführtag) Online: Angeleitete Yoga Übungen (Asana)
Sonntag	29.09.	Ruhetag	Programm siehe Nachkur

Nachkur 28. Sept. - 04. Okt. - Das System schonend auf den Alltag einstellen

Sonntag	29.09.	16:30 - 17:00 Uhr	Online: Angeleitete Yoga Übungen (Asana)
Sonntag	29.09.	19:30 - 21:00 Uhr	Online*: Besprechung der Nachkur und Ayurveda Vortrag
Dienstag	01.10.	16:30 - 17:00 Uhr	Online: Angeleitete Yoga Übungen (Asana)
Dienstag	01.10.	19:30 - 21:00 Uhr	Online*: Erfahrungsbesprechung und Ayurveda Vortrag
Freitag	04.10.	19:30 - 21:00 Uhr	Online*: Verabschiedung und Ayurveda Vortrag

Wichtige Informationen zur Hauptkur

Der Montag und Dienstag (23.09./24.09) in der Hauptkur sind Tage an denen Entschlackungsreaktionen, wie leichte Kopfschmerzen, auftreten können. Der Abführtag (28.09.) ist ein anstrengender Tag für den Organismus, daher folgt ein Ruhetag (29.09.). 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