

09. Mai - 30. Mai 2024 - Das überschüssige Kapha und angesammeltes Ama ausleiten - gesund in den Sommer

Vorkur 09. - 16. Mai

Wir beginnen mit einer leichten Ernährungsumstellung

| | | | |
|----------|--------|-------------------|--|
| Freitag | 09.05. | 19:30 - 21:00 Uhr | Online*: Empfehlungen der Vorkur |
| Samstag | 10.05. | 16:30 - 17:00 Uhr | Online: Angeleitete Yoga Übungen (Asana) |
| Sonntag | 11.05. | 16:30 - 17:30 Uhr | Online: Angeleitete Yoga Übungen (Asana) |
| Dienstag | 13.05. | 16:30 - 17:00 Uhr | Online: Angeleitete Yoga Übungen (Asana) |
| Dienstag | 13.05. | 19:30 - 21:00 Uhr | Online*: Erfahrungsbesprechung |
| Freitag | 16.05. | 19:30 - 21:00 Uhr | Online*: Besprechung der Hauptkur |

Hauptkur 17. - 24. Mai

Die Woche der Kräutereinnahme und Ernährungsumstellung

| | | | |
|----------|--------|-------------------|--|
| Samstag | 17.05. | 16:30 - 17:00 Uhr | Online: Angeleitete Yoga Übungen (Asana) |
| Sonntag | 18.05. | 16:30 - 17:30 Uhr | Online: Angeleitete Yoga Übungen |
| Dienstag | 20.05. | 16:30 - 17:00 Uhr | Online: Angeleitete Yoga Übungen (Asana) |
| Dienstag | 20.05. | 19:30 - 21:00 Uhr | Online*: Hinweise zum Abführtag |
| Freitag | 23.05. | 19:30 - 21:00 Uhr | Online*: Erfahrungsbesprechung |
| Samstag | 24.05. | 16:30 - 17:00 Uhr | (Abführtag) Online: Angeleitete Yoga Übungen (Asana) |
| Sonntag | 25.05. | Ruhetag | Programm siehe Nachkur |

Nachkur 24. - 23. Mai

Das System schonend auf den Alltag einstellen.

| | | | |
|----------|--------|-------------------|--|
| Sonntag | 25.05. | 16:30 - 17:30 Uhr | Online: Angeleitete Yoga Übungen (Asana) |
| Sonntag | 25.05. | 19:30 - 21:00 Uhr | Online*: Besprechung der Nachkur und Augen Übungen |
| Dienstag | 27.05. | 16:30 - 17:00 Uhr | Online: Angeleitete Yoga Übungen (Asana) |
| Dienstag | 27.05. | 19:30 - 21:00 Uhr | Online*: Erfahrungsbesprechung und Augen Übungen |
| Freitag | 30.05. | 19:30 - 21:00 Uhr | Online*: Verabschiedung und Augen Übungen |

Wichtige Informationen zur Hauptkur

Der Montag und Dienstag (19./20.05.) in der Hauptkur sind Tage an denen Entschlackungsreaktionen, wie leichte Kopfschmerzen, auftreten können. Der **Abführtag (24.05.)** ist ein anstrengender Tag für den Organismus, daher folgt ein **Ruhetag (25.05.)**. 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.