

31. Okt. - 21. Nov. - 21 Tage Ayurvedische Reinigungskur für zu Hause zur Stärkung der Gesundheit für die kalte Jahreszeit, mit der Möglichkeit drei Gheetage in die Kur zu integrieren.

Vorkur 31 Okt. - 07. Nov. Wir beginnen mit einer leichten Ernährungsumstellung

Freitag	31.10.	19:30 - 21:00 Uhr	Online*: Besprechung der Vorkur
Samstag	01.11.	16:30 - 17:00 Uhr	Online: Angeleitete Yoga-Übungen (Asana)
Sonntag	02.11.	16:30 - 17:00 Uhr	Online: Angeleitete Yoga-Übungen (Asana)
Dienstag	04.11.	16:30 - 17:00 Uhr	Online: Angeleitete Yoga-Übungen (Asana)
Dienstag	04.11.	19:30 - 21:00 Uhr	Online*: Erfahrungsbesprechung
Freitag	07.11.	19:30 - 21:00 Uhr	Online*: Besprechung der Hauptkur

Hauptkur 08. - 16. November Die Woche der Kräutereinnahme und Ernährungsumstellung

Samstag	08.11.	16:30 - 17:00 Uhr	Online: Angeleitete Yoga-Übungen (Asana)
Sonntag	09.11.	16:30 - 17:00 Uhr	Online: Angeleitete Yoga-Übungen (Asana)
Dienstag	11.11.	16:30 - 17:00 Uhr	Online: Angeleitete Yoga Übungen (Asana)
Dienstag	11.11.	19:30 - 21:00 Uhr	Online*: Erfahrungen u. Hinweise zum Abführtag
Freitag	14.11.	19:30 - 21:00 Uhr	Online*: Erfahrungsbesprechung und Tipps
Samstag	15.11.	16:30 - 17:00 Uhr	(Abführtag) Online: angeleitete Yoga Übungen (Asana)
Sonntag	16.11.	Ruhetag	Programm siehe Nachkur

Nachkur 16. - 21. November - Das System schonend auf den Alltag einstellen.

Sonntag	16.11.	16:30 - 17:00 Uhr	Online: Angeleitete Yoga Übungen (Asana)
Sonntag	16.11.	19:30 - 21:00 Uhr	Online*: Besprechung der Nachkur
Dienstag	18.11.	16:30 - 17:00 Uhr	Online: Angeleitete Yoga Übungen (Asana)
Dienstag	18.11.	19:30 - 21:00 Uhr	Online*: Tipps für die kommende Jahreszeit
Freitag	21.11.	19:30 - 21:00 Uhr	Online*: Erfahrungsbesprechung und Verabschiedung

Wichtige Informationen zur Hauptkur

Der **Montag und Dienstag in der Hauptkur (18./19.11.)** sind Tage an denen Entschlackungsreaktionen, wie leichte Kopfschmerzen, auftreten können. Der **Abführtag (23.11.)** ist ein anstrengender Tag für den Organismus, daher folgt ein **Ruhetag (24.11.)**. Wir empfehlen besonders an **diesen zwei Tagen** 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, besonders wenn die **Gheetage (20.-22.)** integriert werden.

Kontakt: Heilpraktikerin Sylvia Heil, sylviaheil@gmx.de