

08. - 29. November - 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 08. - 15. Nov. Wir beginnen mit einer leichten Ernährungsumstellung

Freitag	08.11.	19:30 - 21:00 Uhr	Online*: Besprechung der Vorkur
Samstag	09.11.	16:30 - 17:00 Uhr	Online: Angeleitete Yoga-Übungen (Asana)
Sonntag	10.11.	16:30 - 17:00 Uhr	Online: Angeleitete Yoga-Übungen (Asana)
Dienstag	12.11.	16:30 - 17:00 Uhr	Online: Angeleitete Yoga-Übungen (Asana)
Dienstag	12.11.	19:30 - 21:00 Uhr	Online*: Erfahrungsbesprechung
Freitag	15.11.	19:30 - 21:00 Uhr	Online*: Besprechung der Hauptkur

Hauptkur 16. - 24. Nov. Die Woche der Kräutereinnahme und Ernährungsumstellung

Samstag	16.11.	16:30 - 17:00 Uhr	Online: Angeleitete Yoga-Übungen (Asana)
Sonntag	17.11.	16:30 - 17:00 Uhr	Online: Angeleitete Yoga-Übungen (Asana)
Dienstag	19.11.	16:30 - 17:00 Uhr	Online: Angeleitete Yoga-Übungen (Asana)
Dienstag	19.11.	19:30 - 21:00 Uhr	Online*: Erfahrungen u. Hinweise zum Abführtag
Freitag	22.11.	19:30 - 21:00 Uhr	Online*: Erfahrungsbesprechung und Tipps
Samstag	23.11.	16:30 - 17:00 Uhr	(Abführtag) Online: angeleitete Yoga-Übungen (Asana)
Sonntag	24.11.	Ruhetag	Programm siehe Nachkur

Nachkur 24. - 29. November - Das System schonend auf den Alltag einstellen.

Sonntag	24.11.	16:30 - 17:00 Uhr	Online: Angeleitete Yoga-Übungen (Asana)
Sonntag	24.11.	19:30 - 21:00 Uhr	Online*: Besprechung der Nachkur
Dienstag	26.11.	16:30 - 17:00 Uhr	Online: Angeleitete Yoga-Übungen (Asana)
Dienstag	26.11.	19:30 - 21:00 Uhr	Online*: Tipps für die kommende Jahreszeit
Freitag	29.11.	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