

19. September - 10. Oktober 2025

mit emotionellem Entschlacken und Ayurveda Vorträgen

Teilnahmevoraussetzung: Erfahrung mit ayurvedischen Reinigungskuren

Während dieser Reinigungskur möchten wir eine grundlegenden Entschlackung des Organismus von überschüssigem Pitta des Sommers erreichen. Dabei richten wir unser Augenmerk auf die Auflösung negativer Emotionen. Denn eine der „drei großen Schriften des Ayurveda“ beginnt mit: „Verehrung dem unvergleichlichen Arzt, der alle Krankheiten wie „Rāga“ (Wut, Eifersucht usw.) vernichtet, die ständig mit dem Körper in Verbindung gebracht werden, die sich ausbreiten, was zu Krankheit, Wahn und Ruhelosigkeit führt“. AH 1.1.1

Die Kur teilt sich in 3 Phasen auf:

Vorkur 19. - 26. September

Wir beginnen mit einer leichten Ernährungsumstellung

Freitag	19.09.	19:30 - 21:00 Uhr	Online*: Empfehlungen Vorkur und Übungen
Samstag	20.09.	16:30 - 17:00 Uhr	Online: Angeleitete Yoga Übungen (Asana)
Sonntag	21.09.	16:30 - 17:00 Uhr	Online: Angeleitete Yoga Übungen (Asana)
Dienstag	23.09.	16:30 - 17:00 Uhr	Online: Angeleitete Yoga Übungen (Asana)
Dienstag	23.09.	19:30 - 21:00 Uhr	Online*: Erfahrungsbesprechung und Ayurveda Vortrag
Freitag	26.09.	19:30 - 21:00 Uhr	Online*: Besprechung der Hauptkur und Ayurveda

Hauptkur 27. September - 05. Oktober

Die Woche der Kräutereinnahme und Ernährungsumstellung

Samstag	27.09.	16:30 - 17:00 Uhr	Online: Angeleitete Yoga Übungen (Asana)
Sonntag	28.09.	16:30 - 17:00 Uhr	Online: Angeleitete Yoga Übungen (Asana)
Dienstag	30.09.	16:30 - 17:00 Uhr	Online: Angeleitete Yoga Übungen (Asana)
Dienstag	30.09.	19:30 - 21:00 Uhr	Online*: Erfahrungsbesprechung und Ayurveda Vortrag
Freitag	03.10.	19:30 - 21:00 Uhr	Online*: Hinweise auf den Abführung und Vortrag
Samstag	04.10.	16:30 - 17:00 Uhr	(Abführtag) Online: Angeleitete Yoga Übungen (Asana)
Sonntag	05.10..	Ruhetag	Programm siehe Nachkur



Nachkur 05. Oktober - 10. Oktober

Das System schonend auf den Alltag einstellen.

Sonntag	05.10.	16:30 - 17:00 Uhr	Online: Angeleitete Yoga Übungen (Asana)
Sonntag	05.10.	19:30 - 21:00 Uhr	Online*: Besprechung der Nachkur und Ayurveda Vortrag
Dienstag	07.10.	16:30 - 17:00 Uhr	Online: Angeleitete Yoga Übungen (Asana)
Dienstag	07.10.	19:30 - 21:00 Uhr	Online*: Erfahrungsbesprechung und Ayurveda Vortrag
Freitag	10.10.	19:30 - 21:00 Uhr	Online*: Verabschiedung und Ayurveda Vortrag

* Diese Seminare werden aufgezeichnet u. können noch 2 Tage lang angeschaut werden.

Wichtige Informationen zur Hauptkur

Der Montag und Dienstag (29.09./30.09) in der Hauptkur sind Tage an denen Entschlackungsreaktionen, wie leichte Kopfschmerzen, auftreten können. Der Abführtag (04.10.) ist ein anstrengender Tag für den Organismus, daher folgt ein Ruhetag (05.10.). 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.

Die Termine unserer Kuren haben wir nach Mondphasen ausgesucht.

Während der Hauptkur stehen wir zur persönlichen therapeutischen Beratung telefonisch zur Verfügung.

3-wöchige Begleitung plus Begleitheft.

Pro Person: 220 €, Wiederholer dieser Kur zahlen 140 €.

Paarpreis: 320 €, Wiederholer dieser Kur zahlen 190 €.

Plus das Kurpaket (alle ayurvedischen Kräuter und Öle): 65 € pro Person, Österreich, Schweiz, Luxemburg, Niederlande 75 € pro Person.

Teilnahmevoraussetzung: Erfahrung mit ayurvedischen Reinigungskuren

Anmeldung bis zum 05.09.2025 einfach per Email oder auf

<https://ayurveda-atreya.de>

