



AYURVEDISCHE REINIGUNGSWOCHE

8. – 14. APRIL 2024

Herzlich willkommen zu deiner persönlichen Ayurveda Reinigungswoche. Diese siebentägige Reise ist eine Einladung, dich vollkommen auf deine Gesundheit einzulassen. Die Woche ist konzipiert, um deinen Körper nach ayurvedischen Prinzipien nachhaltig zu reinigen, gesunde Gewohnheiten zu etablieren, deine Energie zu steigern und deine Sinne zu beleben. Gemeinsam werden wir durch die Tage der Vorbereitung, der Reinigung und des Aufbaus gehen und dabei die relevanten Komponenten deiner individuellen Konstitution berücksichtigen.

Die Reinigungswoche kann ein idealer Startpunkt sein, um neue, gesunde Gewohnheiten zu etablieren. Sei es, um dich bewusster und gesünder zu ernähren, dich mehr zu bewegen, oder um mehr Pausen und Entschleunigung in dein Leben zu integrieren.

LEITUNG

Claudia Schmid, Yoga-Lehrerin, in Ausbildung zum Ayurveda Lifestyle Coach

STRUKTUR UND ZEITLICHER ABLAUF

Vorbereitungstage: Die ersten beiden Tage dienen der Entlastung deines Körpers von schwer verdaulichen Nahrungsmitteln und belastenden Gewohnheiten. Diese Phase ermöglicht es dir, dich auf die kommende Reinigungszeit vorzubereiten.

Reinigung: Die folgenden drei Tage sind der Reinigung gewidmet. Du darfst auch in dieser Zeit essen und wirst von einer ayurvedischen Ernährung begleitet, welche dich mit allen essenziellen Nährstoffen versorgt und gleichzeitig die Reinigungsprozesse unterstützt.

Aufbautage: Die letzten beiden Tage sind die Aufbautage, an welchen wieder nährendere Komponenten in deine Mahlzeiten integriert werden. In dieser Phase wirst du den positiven Effekt der Woche am meisten spüren. Hier gilt es zu reflektieren ob und welche neuen Gewohnheiten dich weiterhin begleiten dürfen.

DIE VIER GRUNDPFEILER DIESER WOCHE

- **Ernährung:** Geniesse eine leichte, pflanzenbasierte und nährstoffreiche Kost, welche die Reinigungsprozesse unterstützt und dir Energie schenkt.
- **Bewegung:** Integriere Yoga und andere Bewegungsformen (z.B. Spaziergänge in der Natur und dein übliches Training) in deinen Tagesablauf, um deinen Körper zu kräftigen und den Geist zu beleben.
- **Entspannung:** in dieser Woche darfst du ausreichend schlafen und Momente der Stille und Entspannung genießen, um deinen Körper und Geist zu regenerieren.
- **Reinigung:** Du wirst in dieser Woche einfache ayurvedische Rituale kennen lernen, um deinen Körper bei der Reinigung zu unterstützen.



INDIVIDUELLE ANPASSUNG FÜR OPTIMALE ERGEBNISSE

Nach Ayurvedischer Lehre ist jeder Mensch einzigartig, bedingt durch seine individuelle Konstitution bzw. Verteilung der Doshas. Mittels eines Fragebogens wirst du in Erfahrung bringen welche Aspekte der Reinigung du für dich individuell anpassen darfst. Anlässlich des Einführungsworkshops werden wir dies gemeinsam erarbeiten und besprechen.

REINIGUNGSWOCHE MIT INDIVIDUELLER BETREUUNG UND IN GEMEINSCHAFT

Während der gesamten Woche stehe ich dir zur Verfügung, um deine Fragen zu beantworten und dich zu unterstützen. In einer WhatsApp-Gruppe werden wir uns während der Woche austauschen. Gemeinsam die Reinigungswoche zu erleben wird deine Motivation stärken.

Am **Freitag, 5. April** werden wir uns zwischen **18.30-20 Uhr** zum **Einführungs-Workshop** treffen. Ich werde das Programm im Detail vorstellen und erklären, sowie auf alle Fragen eingehen. Am letzten Abend, am **Sonntag, 14 April** werden wir uns von **19.30-21 Uhr** noch einmal treffen, um uns über unsere gemachten Erfahrungen auszutauschen. Wir werden dabei auch darauf eingehen, wie und welche Gewohnheiten du in deinen Alltag zukünftig integrieren kannst.

DIE BESTANDTEILE DES PROGRAMMS

- **Einführungsworkshop**, Freitag, 5. April von 19.30-21 Uhr: persönlich im Studio Yoga am Zürichberg, online oder als Aufzeichnung
- **Abschlussworkshop**, Sonntag, 14. April von 19.30-21 Uhr: persönlich im Studio Yoga am Zürichberg, online oder als Aufzeichnung
- **Dossier** mit allgemeinen Informationen zum Ayurveda, allen Informationen zum Ablauf der Reinigungswoche, Fragebogen, Ayurvedische Rituale und Routinen, Rezepte, Einkaufsliste, Journal, etc.
 - **Individuelle Betreuung** bei Fragen während der Woche
 - **Austausch** in der Gruppe via Whats-App

PREIS

Spezialpreis zur allerersten Durchführung: CHF 125 pro Person

Die Reinigungswoche ist eine Zeit der Reflexion und des Wachstums. Die Kraft der Reinigung wird dich von innen heraus erneuern und dir ein Gefühl von Wohlbefinden und Vitalität bis weit über diese Woche hinaus schenken.

Disclaimer: Es handelt sich um eine präventive Kur, welche für gesunde Menschen konzipiert ist, welche die Woche in Eigenverantwortung mit unserer Unterstützung durchlaufen.