



Ayurvedische Fastenwoche

Leichtigkeit – Regeneration – Sein

Anstrengende Wintermonate liegen hinter uns allen. In dieser Auszeit für Frauen geht es um typgerechtes Fasten im Sinne des Ayurveda. Das bedeutet nicht für jede Nahrungsverzicht, sondern Entschlackung und Reinigung, die individuell angepasst ist. So ist die Fastenwoche gut mit einer Berufstätigkeit vereinbar und schenkt uns neue Energie und Kraft. Nach der Kur fällt eine Umstellung einzelner Lebensaspekte oft leichter. Das Programm setzt sich zusammen aus der Versorgung mit leckerem, von mir frisch gekochtem Bio-Lunch zur Abholung, gemeinsamem Kochen am Samstag, Rezepten & Empfehlungen für zuhause, gegenseitigem Austausch und Unterstützung sowie täglichen regenerierenden Yogaeinheiten. Das Fastenbrechen zelebrieren wir gemeinsam. Die Fastenwoche findet vom 15.-21.04.2023 bei Sukha Sala in der Steinstrasse 19a statt.

Anmeldung und Fragen unter info@sukha-sala.de und 05542/9691986

Ich freu mich auf Euch ;-)

Ablauf

- Vortreffen im März um individuelle Wünsche, Bedürfnisse, Einkaufsliste und Ablauf (v.a. Entlastungstage) genau zu besprechen (situationsbedingt entweder online oder in der Praxis)
- Start der 3 Entlastungstage am 12.-14.04.2023 (diese werden von jeder zuhause wie vorher besprochen durchgeführt)
- Beginn der Fastenwoche am 15.04.2023 mit einem gemeinsamen Workshop am Nachmittag mit Yoga, Tips zur ayurvedischen Selbstmassage und Reinigungstechniken etc...
- 16.-20.04.2023 → 5 (berufsbegleitende) Fastentage mit individuell reduzierter Nahrungsaufnahme, Versorgung mit frisch gekochtem Bio-Lunch, täglich Yoga, Meditation und Austausch im Kreis der Teilnehmerinnen (Dauer ca. 2h am Nachmittag ab 16 Uhr)
- 21.04.2023 gemeinsames Fastenbrechen mit von uns zusammen gekochtem Lunch (Kochworkshop), Erfahrungsaustausch, Empfehlungen für ein nachhaltig gesünderes Leben

Kostenpunkt: 350 Euro

- Persönliche und individuelle Heilpraktikerinnenbegleitung während der ganzen Fastenwoche (bei Fragen erreicht ihr mich jederzeit telefonisch oder per Nachricht)
- Tägliche gemeinsame Workshops (Kochen, Yoga, ayurvedisches Wissen zu Reinigung und Gesunderhaltung und vieles mehr ;-)
- Kleine, individuelle Frauengruppe
- Den Fastenerfolg nachhaltig mit in den Alltag tragen durch Nahrungsempfehlungen (Aufbautage), ayurvedische Reinigungstechniken und ein neu entstandenes Unterstützungsnetz von Frauen