

Ayurvedisches Reinigungs- und Fasten-Retreat Zuhause

23. – 28. April 2027

Zeit für körperliche Entschlackung und Reinigung mit Ayurveda und Yoga
Zeit für innige Selbstzuwendung

Im Frühling erwacht der Organismus aus ayurvedischer Sicht aus seinem Winterschlaf und damit beginnt auch die beste Zeit, um sich von den Reserven des Winters zu befreien. Entscheidender Faktor zur Reinigung ist die Aktivierung des Gewebestoffwechsels, unabhängig davon, ob wir die Frühjahrsmüdigkeit im Zaum halten wollen, überschüssiges Fettgewebe verbrennen oder das Immunsystem zur Grippe und Heuschnupfenabwehr stärken wollen.
Eine Reinigungszeit für Körper, Energiesystem und Geist, trägt entscheidend zur Gesundheit und persönlichem Wohlbefinden bei.
Es ist eine tiefe Zuwendung zu sich selbst, was Freude und Leichtigkeit schenkt.

Dieses Retreat umfasst insgesamt 6 Tage, mit fakultativen, zusätzlichen Entlastungs- oder Aufbautagen. Die Tage sehen für jede teilnehmende Person individuell aus, je nach ihrer / seiner persönlichen Konstitution. Das Vorgehen wird in einem ersten Einzelgespräch besprochen und gemeinsam festgelegt. Die Reinigungszeit besteht aus 3 Phasen, der Vorbereitungs- der Fasten- sowie der Aufbautage.
Die Teilnehmenden bekommen ein Skript mit dem individuellen Reinigungs - und Fastenablauf, Erklärungen und Gedanken zur Reinigung, Ayurvedische Morgenroutine, Anleitung zur täglichen Praxis zu Hause, sowie Rezepte für Entlastungs – und Aufbautage. Zusätzlich wird ein Reinigungsset abgegeben mit verschiedenen Utensilien, die für die Zeit nötig sind.
Während der Woche wird zu Hause von den Teilnehmern die „ayurvedische Morgenroutine" durchgeführt, mit welcher sie vorgängig vertraut werden, ergänzt mit aktivierenden Atemübungen aus dem Yoga und einer Meditation, um tief die eigene Befindlichkeit zu erspüren, sich darauf einzulassen und aus dem Herzen sich für den neuen Tag zu öffnen.

Nach der ersten Begegnung in der Gruppe treffen wir uns an 5 weiteren Nachmittagen der Woche. Dabei werden wir den Körper durch Asanas bewegen, die leicht aktivieren und hauptsächlich stark erden, um das Energiesystem auszubalancieren. Wir nutzen Atemübungen, die den Reinigungsprozess unterstützen und das Nervensystem entspannen. Meditationen die klärend und herzöffnend wirken, runden die Nachmittagspraxis ab.
Aufkommende Fragen können während diesen Stunden jeweils geklärt werden.
Es ist möglich während der Woche im Arbeitsalltag zu bleiben. Ideal ist es, vor allem an den Tagen 2 und 3 sich viel Ruhe zu ermöglichen.

Daten:

Erstes Treffen in der Gruppe:	21. April 2027 16.30 – ca 18 Uhr
Tägliche Treffen	23. – 27. April 14.00 – 16.30 Uhr 28. April 11.15 – 13.30 Uhr (kein Treffen am 26. April)
Treffpunkt:	yogamoves, Steinberggasse, Winterthur
Leitung:	Evelyn Hunger, Dipl. Ayurvedatherapeutin, Yogalehrerin, Dipl. Expertin Notfallpflege
Kosten:	570 sfr

Darin enthalten ist das persönliche Vorgespräch per Zoom, das Einführungs-Treffen, alle weiteren Tage für die gemeinsame Yogapraxis und ein Reinigungsset, welches beim Einführungs-Treffen abgegeben und erklärt wird.
Für Personen, welche die Woche bereits mitgemacht haben und nicht alle Utensilien des Reinigungssets benötigen, wird dies am Preis abgezogen.

Ich empfehle den InteressentInnen, bei ihrer Zusatzversicherung der Krankenkasse abzuklären, ob sie sich an den Kosten beteiligen.

Anmeldung:
Bitte mit vollständiger Adresse und Geburtsdatum an: evelynhunger@bluemail.ch
Wir vereinbaren dann gemeinsam ein Vorgespräch per Zoom

Informationen:
www.yogaayus.ch

Anmeldeschluss: 15. April 2027