



Ayurvedische Fastenwoche

Leichtigkeit – Regeneration – Sein

Anstrengende Monate 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 dem Winter. Nach der Kur fällt eine Umstellung einzelner Lebensaspekt 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 regenerierenden Yogaeinheiten. Das Fastenbrechen zelebrieren wir gemeinsam. Die Fastenwoche findet vom 11.-17.04.2021 bei Sukha Sala in der Steinstrasse 19a statt (je nach Corona-Situation auch online und in Spaziergängen). 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
- Start der 3 Entlastungstage am 9.04..2021 (diese werden von jeder zuhause wie vorher besprochen durchgeführt)
- Beginn der Fastenwoche am 11.04.2020 mit einem gemeinsamen Nachmittag/Abend an dem wir Yoga machen, ayurvedische Selbstmassage und Reinigungstechniken kennenlernen, etc...
- 12.-16.04. → 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/Abend je nach Wunsch der Gruppe)
- 17.04.21 gemeinsames Fastenbrechen mit von uns zusammen gekochtem Lunch, Erfahrungsaustausch, Empfehlungen für ein nachhaltig gesünderes Leben

Kostenpunkt: 300 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, ayurvedische Reinigungstechniken und ein neu entstandenes Unterstützungsnetz von Frauen