



Sukha Sala
Ayurveda & Yoga



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 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, Rezepten & Empfehlungen für zuhause, gegenseitigem Austausch und Unterstützung sowie täglichen regenerierenden Yogaeinheiten im Rahmen eines Workshops mit Meditation. Das Fastenbrechen zelebrieren wir gemeinsam.

Die Fastenwoche findet vom 21.-27.10.2022 bei Sukha Sala in der Steinstrasse 19a statt.

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

Ich freue mich auf Euch ;-)

Ablauf

- Vortreffen Anfang Oktober um individuelle Wünsche, Bedürfnisse, Einkaufsliste und Ablauf (v.a. Entlastungstage) genau zu besprechen
- Start der 3 Entlastungstage am 18.10.2022 (diese werden von jeder zuhause wie vorher besprochen durchgeführt)
- Beginn der Fastenwoche am 21.10.2022 mit einem gemeinsamen Nachmittag/Abend an dem wir Yoga machen, ayurvedische Selbstmassage und Reinigungstechniken kennenlernen, etc...
- 22.10.-26.10.2022 → 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/frühen Abend)
- 27.10.2022 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