

Ayurvedische Fasten- und Reinigungswoche im Haus am Watt

Liebe Teilnehmerin,

das ayurvedische Reinigen/Fasten verzichtet nicht völlig auf feste Nahrung, sondern die Mahlzeiten bestehen aus der ayurvedischen Heilnahrung, wie sie auch in der großen Reinigung, der Pancakarmakur zum Einsatz kommt. Ergänzt wird die Reinigung durch reichliches Trinken vorwiegend warmer bzw. heißer Kräutertees und Wasser sowie die Nahrungsergänzung mit ayurvedischen Kräutern. Bei der Heilnahrung beschränken wir uns auf wenige reizarme, leicht verdauliche Nahrungsmittel. Auf Einiges wird komplett verzichtet, wie z.B. Milch und Milchprodukte (außer Ghee), Brot und andere Teigwaren, Rohkost, Fleisch, Fisch, Eier, Süßigkeiten und andere Genussmittel. In der Mitte der Woche wird es einen Abführtag geben. Zur Vorbereitung der Woche wäre es hilfreich, wenn Sie schon eine Woche vorher diese Nahrungsmittel einschränken oder besser noch ganz darauf zu verzichten. Vor allem Kaffee, Nikotin und Alkohol weglassen. Durch die Entwöhnung und auch den Entgiftungsprozess während der Woche kann es zu Kopfschmerzen kommen. Für solche Fälle evtl. ein Kopfschmerzmittel eigener Wahl mitbringen. Ansonsten hilft das Kauen von Nelken, die immer bereit stehen. Falls möglich, bringen Sie gerne eine eigene Thermoskanne mit. Die sollte in diesen Tagen Ihr ständiger Begleiter sein, denn reichlich Trinken ist sehr wichtig. Einige Kannen stehen hier zur Verfügung. Für die Heimreise eventuell 1-2 Dosen für Verpflegung und ein paar Trockenfrüchte mitbringen. Es wäre doch schade, gleich wieder in einen Imbiss oder Backshop zu gehen...

Für die Massagen bitte ein paar Kleidungsstücke mitbringen, denen ein bisschen Öl nichts schadet und vielleicht ein Tuch für den Kopf. Das meiste Öl wird nach der Behandlung abgerieben. Handtücher und Bademäntel sind vorhanden. Einzelheiten für die Massagen und die Termine besprechen Sie gemeinsam mit der Kursleitung am ersten Abend. Je nach Teilnehmerzahl können noch Anwendungen dazu gebucht werden.

Yoga Escapes

Eine Marke der FIT Gesellschaft für
gesundes Reisen mbH
Ferdinand-Happ-Str. 28 • D-60314 Frankfurt/M.

Internet und E-Mail

Internet: www.yogaescapes.de
E-Mail: info@yogaescapes.de
Tel: +49 (0)69 40 5885 314

Geschäftsführer

Claudia Wagner
Jan Seifried
Dr. Nils Asmussen

Handelsregister & Steuer

Amtsgericht Frankfurt a. M.
HRB 14905
Ust.-ID: DE 187 075 653

Bankverbindung

Commerzbank Ffm.
IBAN: DE96500800000230082500
S.W.I.F.T.: DRESDEFFXXX

Für den Yogaunterricht am Morgen bitte bequeme Kleidung mitbringen. Matten, Decken,

Sitzkissen und bei Bedarf Hocker sind vorhanden. Zwischendurch dem Körper die Ruhe

gönnen, die er zur Reinigung benötigt und nicht zu viel unternehmen. Da zur Reinigung auch

die des Geistes gehört, wäre es gut, den Gebrauch von Handy, Laptop und Co

einzuschränken und öfters mal abzuschalten.

Genießen Sie für eine Woche die Ruhe und die Natur rund um das „Haus am Watt“.

Bei weiteren Fragen können sie sich gerne an das Seminarhaus selbst oder den

Reiseveranstalter wenden. Geniessen Sie die gemeinsame Zeit.

Es grüßt Dagmar Dührsen - Yogalehrerin BDY/EYU und Heilpraktikerin für Ayurveda