

# Detox Tagesworkshop

Entgiften mit Yoga & Ayurveda



Der Kurs bietet einen thematischen Einblick in die ayurvedische Denkweise (Wie kann man eine Detox-Kur nach ayurvedischen Richtlinien durchführen? Wie bilden sich Schlacken im Körper, was verursachen sie, und wie kann man sie mit ayurvedischer Praxis und Yoga lösen und ausscheiden?). **Daneben gehen wir dieses Jahr genauer auf die psycho-mentale Konstitution ein und wie wir sie während einer Kur positiv beeinflussen.**

Der Workshop bietet die Grundlage für die begleitete Detox-Kur über Auffahrt, kann aber auch unabhängig von einer Kur besucht werden.

- Ayurveda Basiswissen, körperliche / psycho-mentale Konstitution
- Yoga Praxis zum Entgiften -> Reinigungsübungen
- Wie reinigt man Körper und Geist?
- Detox-Unterstützung mit Atemübungen und Meditation
- Vorbereitung und Ablauf einer Detox-Kur

**Zeit: Samstag, 3. Mai 2025 / 9.30 - 18.00 Uhr**

**Ort: Yoga Atelier Basel / Petersgasse 32**

**Kosten: CHF 180.- in der Detox-Kur (Mai) inbegriffen**

**Leitung: Therese Matiegka & Orsina Studach**

**Weitere Infos & Anmeldung: Orsina Studach**

☎ 079 829 47 45 / [orsina@yoga-atelier-basel.ch](mailto:orsina@yoga-atelier-basel.ch)

