

# Detox-Tage 2025

## Begleitetes Entgiften mit Yoga & Ayurveda

Der Frühling ist die beste Jahreszeit, um den Körper von alten Schlacken zu befreien. Dieses Programm bietet einen guten Rahmen, sich mit professioneller Unterstützung auf den Prozess einzulassen. Das Besondere am ayurvedischen Fasten ist, dass das Programm für jeden Menschen typgerecht angepasst wird. Der Ablauf wird am Einführungstag ausführlich erklärt, danach folgt eine persönliche Ernährungsberatung mit dem Erstellen eines individuellen Detox-Planes, sodass sich alle gut auf die Detox-Tage vorbereiten können.

**Leitung:** Therese Matiegka & Orsina Studach

## Programm-Übersicht

### Große Detox-Kur

### Kleine Detox-Kur

#### Detox Einstimmungs-Tag

**Sa 3. Mai** 9.30h – 13.00h > **Ayurveda Basis Wissen für die Kur** mit Therese  
 14.30h – 18.00h > **Detox Yoga & Reinigungstechniken** mit Orsina

		<b>Detox-Yoga</b>			<b>Detox-Yoga</b>
<b>So 25. Mai</b>	Entlastungstag	<b>16h - 17.30h</b>			
<b>Mo 26. Mai</b>	1. Fastentag	<b>16h - 17.30h</b>			
<b>Di 27. Mai</b>	2. Fastentag	<b>16h - 17.30h</b>			
<b>Mi 28. Mai</b>	3. Fastentag	<b>16h - 17.30h</b>	<b>Mi 28. Mai</b>	Entlastungstag	<b>16h - 17.30h</b>
<b>Do 29. Mai</b>	1. Aufbautag	<b>17.30h -19h</b>	<b>Do 29. Mai</b>	1. Fastentag	<b>17.30h -19h</b>
<b>Fr 30. Mai</b>	2. Aufbautag	<b>17.30h -19h</b>	<b>Fr 30. Mai</b>	2. Fastentag	<b>17.30h -19h</b>
<b>Sa 31. Mai</b>	3. Aufbautag	<b>17.30h -19h</b>	<b>Sa 31. Mai</b>	1. Aufbautag	<b>17.30h -19h</b>
			So 1. Juni	2. Aufbautag	selbstständig