

Detox Tagesworkshop

Entgiften mit Yoga & Ayurveda



Dieser Kurs gibt einen Einblick in die ayurvedische Denkweise und zeigt auf, wie man eine Detox-Kur nach ayurvedischen Richtlinien durchführen kann. Es wird erklärt, wie sich Schlacken (*ama*) im Körper bilden, was sie verursachen, und wie man sie mit ayurvedischer Praxis und Yoga lösen und ausscheiden kann.

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

- Einblick in die ayurvedische Theorie
Erklärung von *dosha*, *agni* & *ama*
- Yoga Praxis zum Entgiften -> Reinigungsübungen
- Wie reinigt man Körper und Geist?
- Detox-Unterstützung mit Atemübungen (*pranayama*) und Meditation
- Vorbereitung und Ablauf einer Detox-Kur

Zeit: Samstag, 13. April 2024 / 9.30 - 17.00 Uhr

Ort: Tara Yoga Basel / Klosterberg 15

Kosten: CHF 170.- in der Detox-Kur (Mai) inbegriffen

Leitung: Therese Matiegka & Orsina Studach

Weitere Infos & Anmeldung: Therese Matiegka

☎ 079 296 12 72 / info@tarayoga.ch

