

Detox-Tage 2024

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: Orsina Studach & Therese Matiegka

Program-Übersicht

Große Detox-Kur			Kleine Detox-Kur		
-----------------	--	--	------------------	--	--

Sa, 13. April **Detox Einführungs-Tag** / 9.30h – 12.30h Mittagspause 14h - 17h

So, 5 Mai	Entlastungstag	16.00-17.30h			
Mo, 6. Mai	1. Fastentag	16.00-17.30h			
Di, 7. Mai	2. Fastentag	16.00-17.30h			
Mi, 8. Mai	3. Fastentag	16.00-17.30h	Mi, 8. Mai	Entlastungstag	16.00-17.30h
Do, 9. Mai	1. Aufbautag	17.30-19h	Do, 9. Mai	1. Fastentag	17.30-19h
Fr, 10. Mai	2. Aufbautag	17.30-19h	Fr, 10. Mai	2. Fastentag	17.30-19h
Sa, 11. Mai	3. Aufbautag	17.30-19h	Sa, 11. Mai	1. Aufbautag	17.30-19h
			So, 12. Mai	2. Aufbautag	selbstständig

Einführungstag Samstag, 13. April 2024

Für eine gute Vorbereitung wird der Ablauf und Vorgang der Detox-Tage ausführlich erklärt:

- ❖ die theoretischen Hintergründe, wie Schlacken im Körper (und im Geist) entstehen, was sie im Organismus verursachen und was dagegen getan werden kann
- ❖ die ayurvedischen Reinigungsübungen, sowie verschiedene Yogaübungen (âsâna), Atemübungen (prânâyâma) und Meditationsübungen, die den Fastenvorgang und die Entgiftung unterstützen

Dieser Tag ist die Voraussetzung für die große und die kleine Detoxkur!

Individuelles Programm (im Preis inbegriffen)

- ❖ **Ernährungsberatung & individuelles Detox-Planerstellen**
Die Konstitution wird ermittelt und der Fastenplan nach ayurvedischen Richtlinien individuell angepasst.
- ❖ **Ayurvedische Massage**
Durch die Ölmassagen wird der gesamte Stoffwechsel angeregt. Dies hilft, Schlacken im Körper abzubauen und unterstützt so die Entgiftung.
- ❖ **Klang-Massage (nur bei der großen Kur inbegriffen)**
Klangschalen mit Planetenfrequenzen werden auf den Körper aufgelegt oder im Energiefeld angespielt. Dies führt zu einem Zustand von Ein-Klang und tiefer Verbundenheit.

Kosten

Einführungstag (in der kleinen & großen Detox-Kur inbegriffen)

Kann auch als Workshop einzeln gebucht werden CHF 170.-

- ❖ **Kleine Detox-Kur / CHF 490.-**

Inbegriffen im Preis: Einführungstag, Ayurvedische Ernährungsberatung und das Erstellen des persönlichen Detox-Plans, täglich Yoga und eine Ayurveda Massage

- ❖ **Große Detox-Kur / CHF 690.-**

Inbegriffen im Preis: Einführungstag, Ayurvedische Ernährungsberatung und das Erstellen des persönlichen Detox-Plans, täglich Yoga, eine Ayurveda Massage und eine Klang-Massage

Ort

Tara Yoga Basel / Klosterberg 15

Infos & Anmeldung

Therese Matiegka 079 296 12 72 / info@tarayoga.ch

www.tarayoga.ch



