



Ayurveda Fastenkur

Sonntag, 24. - Freitag, 29. März 2024

und

Sonntag, 31. März- Freitag, 5. April 2024

„Du richtest dich auf das aus,
wozu du in diesem Leben hier bist,
wenn du deinen Fokus und deine Energie
auf das lenkst, was bereits klar ist,
was du liebst und wofür du Fürsorge trägst.“

~ Chameli Ardagh

Und dies unterstützt uns dabei:

- Tägliches Morgenprogramm selbstständiges Reinigen, Übungen, Meditationen
- Ayurveda- Fastenfrühstück mit vielen verschiedenen Tee Sorten
- Ayurveda Massagen abgestimmt auf den jeweiligen Reinigungstag
- Ayurvedische Reinigungstechniken
wie selbstständige Darmreinigungen, Leber- und Nierenwickel, Nasenspülungen, Basenbäder, Lymphstimulation, kleine Öleinläufe, Ölziehen, Ohrkerzen, Ölen der Nasengänge und Gehörgänge u.v.a.m.
- Fastenmittagessen mit frisch gepressten Gemüse- und Obstsaften
- Mittagspause Kurzes Ruhen, Spazieren gehen, lesen, etc...
- Ayurveda Vorträge zur gesunden Lebensführung
- Fastenabendessen mit selbst hergestellter Gemüsebrühe
- Abendprogramm Meditation, Atmen, Integration, je nach Gruppenbedürfnis

Sonntag: ANKOMMEN

Auspacken, Kennenlernen, Flügel ausstrecken, schnuppern, begrüßt werden, einrichten, neugierig sein....

Entlastungstag- reduzieren auf das Essenzielle, Vorbereiten.

Montag: Leeren, säubern, erleichtern

Erden, wer bin ich, woher komme ich, was spüre ich in mir, erstes Ausatmen, loslassen, die viele Bewegung aus dem Kopf ableiten, erahnen der Ruhe und Stille...

Entleerungstag- leeren, ausspülen, erleichtern, feiner werden.

Dienstag: Genährt sein auf neue Weise

Ich spüre mich und meinen Körper mit jeder Zelle, Berührung und berührt sein- von mir, den anderen, vom Leben. Ummantelt mit Wärme...

Was nährt mich auf neue Weise? Was bleibt, wenn die Nahrung wegfällt?

Mittwoch: Wem begegne ich in der Feinheit?

Welche Gedanken kreieren meine Welt, was passiert, wenn sie still werden, Stille, Schweigen, ganz nach innen sinken in mich, Luxus, Langsamkeit, Geschwindigkeit der Liebe...

Donnerstag: Phönix aus der Asche

Was braucht noch Aufmerksamkeit? Was zeigt sich, wenn Stille da ist, was verbirgt sich unter den Alltagsschichten- womöglich pure Lebensfreude? Zeigen sich Seiten, die sonst keinen Platz haben?

Ich spüre mich in neuer Energie, in Leichtigkeit und Kraft...

Freitag: Welchen Weg gehe ich weiter?

Der Weg zurück, auflockern, Fühler ausstrecken, einatmen, aktivieren.

Kehre ich zur Nahrung zurück in neuem Bewusstsein? Was bringe ich aus dem Fasten mit?

Kurleitung:



Angelika Grün

In meinem Wesen verbinde ich feurige Transformationsenergie mit nährender Erdenergie, um Dich in einem liebevollen Rahmen zu neuen Schritten zu inspirieren.

ICH BIN

Ayurveda Therapeutin mit mehr als 28-jähriger Erfahrung

Yogalehrerin mit über 25-jähriger Praxis

Ausbildungsleiterin für ayurvedische Massage

Wellness- Kurleiterin

Leidenschaftliche Köchin

Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

Doula- die Frau, die Deine Geburt begleitet



Volker Grün-Kühn

Ab 4 Teilnehmern unterstützt mich mein lieber Mann mit seinen sanften, einfühlsamen Händen, seinem Herz und seinem Humor.

ER IST

Sehr leidenschaftlicher Koch

Ausgebildet in ayurvedischer Massage

Ausgebildet in Atemarbeit

Datum: Sonntag, 24.3.2024 - Freitag, 29.3.2024 und
Sonntag, 31.3.2024 - Freitag, 5.4.2024

Ort: Schloss Tempelhof, Tempelhof 3, 74594 Kreßberg

Kosten: 750.-€ für die Woche Fasten Kur inkl. aller Anwendungen, Materialien und
Fastenverpflegung

Zzgl. Übernachtung pro Person:

ÜN in EZ mit eigenem Bad: 65.-€/ pro Nacht

ÜN im DZ mit eigenem Bad: 53.-€/ pro Nacht

ÜN im Zweibettzimmer mit Gemeinschaftsbad: 39.-€/ pro Nacht

ÜN im 3-4 Bettzimmer: 35.-€/pro Nacht