



Healthy & Happy mit  
*Ayurveda*  
&  
*Bachblüten*

## **AYURVEDA-BACHBLÜTEN-DETOX-WOCHE**

In unserer speziellen Detox-Woche reinigst du dein System von Unverdaulichem (ama) auf körperlicher und geistiger Ebene, und stärkst gleichzeitig dein Verdauungsfeuer (agni) auf der grob- und feinstofflichen Ebene.

Du machst einen ersten Schritt zurück in deine ureigene Kraft, deine Natur!

Die einzigartige Kombination aus dem Ayurveda- und der Bachblüten-Therapie ermöglicht es dir, eine körperliche Entschlackung zusammen mit einer emotionalen Stärkung zu erleben.

Dafür ernährst du dich einerseits mit einer vollwertigen Monomahlzeit, dem traditionellen Kitchadi. Kitchadi ist einzigartig, weil es sowohl reinigend als auch stärkend wirkt!

Andererseits erhältst du Wissen über die Grundprinzipien des Ayurveda, dem Svasthavritta, den ayurvedischen Empfehlungen zur Gesunderhaltung, und den drei Säulen der Lebenskraft.

Um diesen Prozess der Erneuerung und des Wandels zu erleichtern, zu optimieren oder überhaupt erst möglich zu machen, haben wir Bachblüten ausgewählt, die die psycho-mentale Ebene beim Loslassen von alten unverdaulichen Themen unterstützen.

### **Hast du Lust auf Loslassen und das Auflösen alter Muster? Bist du bereit für Neues?**

Wir sind davon überzeugt, das Beste aus beidem zu vereinen - das Alte & Moderne, das Östliche & Westliche, Ayurveda & Bachblüten – um deine beste Reinigung und Stärkung in deinen Lebensumständen zu ermöglichen!



### **So unterstützen dich die Bachblüten beim Detox:**

- Fehlen dir Motivation, emotionale Stärke, Spannkraft, mentale Energie?
- Möchtest du die Aufsieberitis heilen?
- Tappst du immer wieder in dieselbe Falle, erlebst du ähnliche Situationen und möchtest du aus diesem Kreislauf endlich austreten und aus Erfahrungen wirklich lernen?
- Dauern dir Prozesse manchmal zu langsam, wünschst du dir mehr Geduld?
- Gibst du manchmal zu schnell auf, wünschst du dir mehr Durchhalte-Kraft?
- Quälen dich Schuldgefühle, wenn du neue und gesündere Verhaltensweisen oder eine Entgiftungskurs nicht durchhältst?
- Lässt du dich zu schnell von äußeren Umständen ablenken? Wünschst du dir mehr Standhaftigkeit?
- Möchtest du leichter deiner Intuition vertrauen können?
- Bist du völlig ausgelaugt und hast gar keine Kraft mehr zum Durchhalten?

### **So unterstützt dich der Ayurveda:**

- Kichadi wird traditionell zur Entschlackung eingesetzt, und um den Stoffwechsel zu aktivieren – dank der nährstoffreichen Zutaten, wird dabei nicht gehungert, sondern ist satt und leistungsfähig
- Svasthavritta: Die ayurvedische Gesunderhaltung – dem Start in gesunde Routinen, die leicht in den Alltag integriert werden können
- Die drei Säulen der Lebenskraft:  
Ernährung (ahara) - wir sind, was wir verdauen  
Schlaf (svapna) - Entgiftungs- Regenerationsphase  
Verhalten nach dem Prinzip Gottes (brahmacarya) - damit der Mensch und seine Umgebung glücklich sind

Die Bachblüten verbinden dich wieder mit deiner emotionalen Urkraft und begleiten auf der geistigen Ebene. Dadurch wirken sie wie ein Katalysator oder Initiator, und machen bestimmte Prozesse überhaupt erst möglich.

Ayurveda bringt das detaillierte Wissen um die Routine, die allgemeingültig ist. Durch die Bachblüten personalisieren wir diesen Prozess für jeden Einzelnen.



## Ablauf:

Freitag, 18.03.2022, 19.30 - 21.00 Uhr:

- Kostenfreier Kick-Off Abend: Vorstellung der Trainerinnen und des Programms

Freitag, 25.03.2022, 19.30 - 21.00 Uhr:

- Einführung in die Detox-Woche

Samstag, 26.03.2022 und Sonntag 27.03.2022 • 10.00 - 12.00 Uhr und 14.00 - 16.00 Uhr

- Einführung in die Bachblüten-Therapie
- Einführung in den Ayurveda: Einführung in die ayurvedischen Grundprinzipien (5 Elemente, 3 Doshas, 7 Körpergewebe, 6 Geschmacksrichtungen)
- Start mit der Detox-Woche

Montag, Mittwoch, Freitag, 19.30 - ca. 21.00 Uhr

- Coaching & Begleitung bei ganz individuellen Themen
- Individuelle Bachblüten-Empfehlungen
- Pranayama (Atemübungen) und passende Asanas aus dem Yoga zum Abschluss am Abend
- evtl. ein Zusatzangebot am frühen Morgen
- Ausrichtung an Neumond

Sonntag, 03.04.2022

- Feierlicher Abschluss-Workshop der Detox-Woche und Start in eine gesündere Routine, mehr in deiner Natur sein.

- ABD-Telegram-Gruppe: Individuelle Betreuung für ca. 90 Tage

- Workbook für jede/n TeilnehmerIn

- Begrenzte Teilnehmeranzahl

- Preis: 333 € / Frühbucher 297 € bis 01.03.2021 buchbar