

## GEMEINSAM AYURVEDISCH DETOXEN UND IN BALANCE KOMMEN Toxine ausleiten und das Immunsystem stärken

---

# 9

### TAGE KUR

**von-bis:**  
verschiedene Termine

**Anmeldung:**  
welcome@svagatam.de  
0049 (0)171 2641614

Entschlacken, entgiften und trotzdem essen.

Das ist möglich. Lerne es kennen!

Insbesondere die letzten Monate haben uns gezeigt, wie wichtig ein gesundes Immunsystem ist. Gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf, Stress meiden, körperliche Bewegung, Berührung, Entspannung, Meditation und Innenschau sind die Faktoren, die Dein Immunsystem stärken. Achtsamkeit ist angesagt, und in Liebe sein – vor allem auch mit Dir selbst!

Durch das, was wir tagtäglich an Nahrungsmitteln und mental-emotionaler Nahrung zu uns nehmen (und oftmals nicht gut verdauen können), gerät unser System zusehends in eine Dysbalance. Durch eine detaillierte Detox-Kur drücken wir die Reset-Taste und ermöglichen einen Neustart.

*Die DETOX-Woche ist folgendermaßen aufgebaut:*

*Samstag und Sonntag: Entlastungstage*

*Sonntag, spätnachmittags Zoom Video-Chat zum Einstieg*

*Montag bis Freitag: Kur-Tage*

*Samstag und Sonntag: Aufbau tage*

*Sonntag, spätnachmittags Zoom Video-Chat zum Abschluß*

Mein Anliegen ist es, Dich dabei zu unterstützen, Struktur in Deine Essgewohnheiten zu bringen. Du wirst teilfasten und Deiner ureigenen Konstitution entsprechend Deinen Körper und Geist entschlacken und jede Deiner Zellen mit neuer Energie speisen.

Im Vorfeld übersende ich Dir einen Dosha-Fragebogen, um Deine individuelle aktuelle Konstitution zu ermitteln, sowie einen Wochenplan mit empfohlener Tagesstruktur während der Kur, mit Rezepten und einer Einkaufsliste, denn ayurvedisch fasten heißt nicht nichts zu essen. Während der gesamten Kur biete ich Dir meinen WhatsApp-Support an. Darüber hinaus können wir gerne auch eine Teilnehmer-WhatsApp-Gruppe gründen, um uns gegenseitig zu unterstützen.

Hast Du Fragen zur Detox-Kur, rufe mich gerne an oder schicke mir eine E-Mail.

Telefonkontakt: 0049 171 2641614

E-Mailkontakt: welcome@svagatam.de