



AyurvedaYoga  
Therapie

# 14 TAGE AYURVEDA-FRÜHLINGS-KUR

VOM 20.03.-03.04.2025

ONLINE VON ZU HAUSE MIT SUSANNE STRIEBEL



Zeit für einen inneren Frühjahrsputz, für mehr Leichtigkeit und Wohlbefinden. Denn genau darum soll es bei der Ayurveda-Kur gehen: Dass Du Dich in Deinem Körper wohl und zuhause fühlst, dass Du Dich hinterher leichter und klar fühlst, dass Du spürst und weißt, was Dir gut tut, was Du brauchst – und was nicht. Dass Du gesunde Routinen entwickelst oder wieder entdeckst, die Dich langfristig und über die Kur hinaus unterstützen.

Vom 20.03.-03.04.2025 begleite ich Dich auf diesem Weg zu Deiner inneren Weisheit. Damit möchte ich Dir als Teil meiner Community die Gelegenheit geben, präventiv für Dich zu sorgen: online von zu Hause und im Alltag machbar.

In dieser Zeit stehe ich Dir mit meinem Wissen und meiner Erfahrung als medizinische Ayurveda-Spezialistin zur Seite. Weil es gemeinsam leichter geht, gibt es die Gruppe als Unterstützung.

## DER ABLAUF

Die Kur ist in 3 Phasen gegliedert, ähnlich einer klassischen Panchakarma-Kur. Du kannst die Intensität mit bestimmen und an Deine Bedürfnisse anpassen. Optional kann die Reinigung durch ayurvedische Kräuterpräparate sinnvoll unterstützt werden, die Infos zur Bestellung erhältst Du mit der Anmeldung.

WWW.AYURVEDAYOGATHERAPIE.DE



AyurvedaYoga  
Therapie

Die Kost während der Reinigungskur ist warm, gekocht und leicht verdaulich, um das Verdauungssystem zu entlasten und den Körper darin zu unterstützen, seine Selbstreinigungs- und Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Aus ayurvedischer Sicht bedeutet das: Agni – das Verdauungsfeuer – wird gestärkt und Ama – wörtlich alles „Unverdaute“ – aus dem Gewebe gelöst und ausgeschieden. Das hilft den Doshas ins Gleichgewicht zu kommen, was Du körperlich, aber auch auf geistiger und emotionaler Ebene spüren kannst.

Frühling ist geprägt vom Kapha-Dosha. Eine Vermehrung im Körper kann z. B. zu Verschleimung in den Atemwegen, Wassereinlagerungen, Schwellungen und auf mentaler und emotionaler Ebene zu Müdigkeit, Trägheit und Antriebslosigkeit führen. Deshalb aktivieren wir gezielt den Stoffwechsel und bringen mit Körper- und Atemübungen den gesamten Organismus in Schwung.

Die Leber erhält in dieser Zeit eine extra Portion Aufmerksamkeit und Zuwendung. Durch Bitterstoffe, Tees und Wickel unterstützen wir dieses fantastische Organ in seinen wichtigen Aufgaben im Körper, wovon Entgiftung (nur) eine ist.

## DIE TERMINE FÜR UNSERE SESSIONS\*

**Donnerstag, 20.03. von 20:00-21:00 Uhr:** Gemeinsamer Start und Einführung: Alles was wichtig ist

**Samstag, 22.03. von 08:30 bis ca. 9:00 Uhr (Video):** Schwungvoller Start ins Wochenende mit Körper- und Atemübungen

**Sonntag, 23.03. von 11:45 bis ca. 12:00 Uhr:** Anleitung Leberwickel

**Montag, 24.03. von 19:00 bis ca. 20:00 Uhr:** Einführung in die 2. Phase

**Donnerstag, 27.03. von 12:00 bis ca. 12:30 Uhr:** Lunch Break Q&A

**Montag, 31.03. von 19:00-20:00 Uhr:** Einführung in die 3. Phase

**Donnerstag, 03.04. von 20:00 bis ca. 21:00 Uhr:** Abschluss und Empfehlungen für die Zeit nach der Kur

\*Termine können sich u.U.  
ändern oder verschieben.

WWW.AYURVEDAYOGATHERAPIE.DE



## WAS WICHTIG ZU WISSEN IST

- U.U. kann es – als Teil des Prozesses – vorübergehend zu (unangenehmen) Begleiterscheinungen oder Nebenwirkungen kommen.
- Es ist möglich, dass Du Dich an manchen Tagen müde und erschöpft fühlst, dass Kopfschmerzen, Gliederschmerzen oder auch schlechte Laune auftreten.
- Deshalb ist es wichtig, dass Du Dir Ruhezeiten einplanen und die Kur-Zeit so frei wie möglich gestalten kannst.
- Unter diesen Voraussetzungen ist die Reinigungskur auch im (Arbeits-)Alltag durchführbar.
- Sie ist für Wiederholer und Neueinsteiger machbar und auch geeignet, wenn Du Ayurveda-Detox für Dich ausprobieren möchtest.
- Die Kur kann unabhängig von der 7 Tage Frühlings-Kur vom 21.-28.02.2025 gebucht werden oder als Ergänzung und Vertiefung.
- Was Du einbringen solltest: Commitment und Zeit.

## WANN DIESE KUR NICHT FÜR DICH GEEIGNET IST

- Wenn Du schwanger bist oder stillst.
- Bei Essstörungen.
- Bei akuten, chronischen Erkrankungen und Vorerkrankungen nur nach Rücksprache!
- Wenn Du weißt, dass Du Dir keinen Freiraum einräumen kannst.

## UNTERSCHIED ZUR 7 TAGE KUR

- Die 14-tägige Kur ist – angelehnt an eine klassische Panchakarma-Kur – in drei Phasen gegliedert; es gibt eine Eingewöhnungsphase; die Leber bekommt extra Zuwendung; es gibt die Möglichkeit zusätzlich Kräuter-Präparate einzunehmen, die den Reinigungseffekt vertiefen.
- Die 14 Tage Kur ist länger und in der Regel tiefgreifender; wir haben mehr Zeit für Ayurveda-Wissen und um Ayurveda Routinen zu integrieren.
- Ob 7 oder 14 Tage: Beides sind in sich geschlossene und vollwertige Kuren, die ihre Wirkung entfalten; beide sind für Wiederholer und Neueinsteiger geeignet. Häufig bestimmt der Terminkalender mit, welcher Zeitpunkt besser passt.
- 7 Tage sind ideal, wenn Du wenig Zeit hast oder Dich ganz auf das Wesentliche konzentrieren willst. Wir starten direkt all in.
- Höre auf Dein Bauchgefühl, welche Form Dir mehr zusagt.



AyurvedaYoga  
Therapie



**Jubiläums-Aktion:** In diesem Frühjahr findet die Reinigungs-Kur zum 10. Mal statt, deshalb verlose ich unter den ersten 10 Anmeldungen 1 Platz for free für eine **1:1 Ayurveda-Beratung** (90 Min oder 3x30 Min) gültig bis 4 Wochen nach Ende der Kur, um Dich ganz persönlich zu begleiten und Dich zu unterstützen, Deine Ayurveda Routine & Ernährung langfristig im Alltag zu verankern.



**FAKTEN** Deine Investition: **€ 225**

Early Bird bis 10.02.2025: **€ 198 Euro**

**Für die verbindliche Anmeldung bitte eine Mail mit Deinem Namen, Adresse und Geburtsdatum an [mail@susannestriebel.de](mailto:mail@susannestriebel.de) schicken.**

Nach der Anmeldung erhältst Du eine Zahlungs-Info: Erst mit der Bezahlung ist die Anmeldung verbindlich und Dein Platz gesichert. Im Anschluss daran bekommst Du alle weiteren Details, eine Zutaten- & Einkaufsliste zugeschickt.

**HAST DU FRAGEN ZUM  
INHALT ODER ABLAUF?**



**Dann melde Dich bitte:**  
[mail@susannestriebel.de](mailto:mail@susannestriebel.de)  
T. 0179 1300225



**ICH FREUE MICH AUF DICH  
UND UNSERE GEMEINSAME KUR.**

**ALLES LIEBE, SUSANNE**



[WWW.AYURVEDAYOGATHERAPIE.DE](http://WWW.AYURVEDAYOGATHERAPIE.DE)