



AyurvedaYoga
Therapie

Ayurveda Herbst-Kur

Ganzheitliche Entlastung für Körper & Geist

01.-13.11.2025 ONLINE



Im Herbst verändert sich unser energetisches Gleichgewicht, und das Vata-Dosha tritt stärker in den Vordergrund. In unserer ayurvedischen Herbst-Kur widmen wir uns der Harmonisierung von Vata, während wir gleichzeitig Agni (das Verdauungsfeuer) stärken und Ama (Schlackenstoffe) reduzieren. Zudem fördern wir Ojas, die Essenz unserer Vitalität und Immunität.

Gezielte ayurvedische Praktiken, nährnde Speisen und achtsame Rituale unterstützen dich dabei, dein inneres Gleichgewicht wiederherzustellen, Vitalität zu fördern und dein Wohlbefinden zu steigern. So dass du möglichst gesund und gestärkt durch den Herbst kommst.

Ich begleite dich durch diese Kur, die zu Hause im Alltag machbar ist, und stehe dir mit meinem Wissen und meiner Erfahrung als medizinische Ayurveda-Spezialistin zur Seite. Du erhältst tägliche Impulse per Mail. Für Eure Fragen und gegenseitigen Support gibt es eine whatsapp-Gruppe. Dort stehe ich Euch natürlich auch mit Tipps und Rat zur Seite.

DER ABLAUF

Die Kur ist in 3 Phasen gegliedert, ähnlich einer klassischen Panchakarma-Kur. Du kannst die Intensität mit bestimmen und an Deine Voraussetzungen anpassen.

Die Kost während der Kur ist warm, gekocht und leicht verdaulich, um das Verdauungssystem zu entlasten und den Körper zu unterstützen, seine Selbstreinigungs- und Selbstheilungskräfte zu aktivieren und die Doshas ins Gleichgewicht zu bringen: Eine Entlastung für Körper und Geist.

DIE TERMINE FÜR UNSERE LIVE SESSIONS

Samstag, 01.11. um 10:30 Uhr: Auftakt und Einleitungs-Phase

Montag, 03.11. um 18:30 Uhr: Einführung in die Detox-Phase

Donnerstag, 06.11. um 20:00 Uhr: Q & A und Vata-Ausgleich

Montag, 10.11. um 19:30 Uhr: Einführung in die Aufbau-Phase

Donnerstag, 13.11. um 19:30 Uhr: Abschluss und Nach-Kur-Empfehlungen

Für die Sessions treffen wir uns bei zoom, die Aufzeichnungen stehen jeweils 2 Tage zum Nachschauen zur Verfügung.



GUT ZU WISSEN

- Als Teil des Prozesses kann es vorübergehend zu (unangenehmen) Begleiterscheinungen und Nebenwirkungen kommen.
- Es ist möglich, dass Du Dich an manchen Tagen müde und erschöpft fühlst, dass Kopfschmerzen, Gliederschmerzen oder schlechte Laune auftreten.
- Deshalb ist es wichtig Ruhezeiten einplanen und die Kur-Zeit so frei wie möglich zu gestalten. Unter diesen Voraussetzungen ist sie auch im Alltag durchführbar.

DIESE KUR IST NICHT FÜR DICH

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



AyurvedaYoga
Therapie



FAKTEN

Ayurveda Herbst-Kur

- Live-Sessions
- tägliche Impulse
- Austauschgruppe
- Möglichkeit, individuelle Fragen zu stellen

Investition: 225 Euro

Upgrade: Einzelbegleitung

- Persönliches Vorgespräch (30 Min)
- 1:1-Begleitung während der Kur (2 Einzelcalls bis 30 Min)
- Individuell auf Dich abgestimmte Empfehlungen

Investition: + 150 Euro

Für die verbindliche Anmeldung bitte eine Mail mit Deinem Namen, Adresse und Geburtsdatum an mail@susannestriebel.de schicken.

Nach der Anmeldung erhältst Du eine Zahlungs-Info: Mit der Bezahlung ist die Anmeldung verbindlich und Dein Platz gesichert.

Hast Du noch Fragen zum Inhalt, Ablauf oder Upgrade?

Dann melde Dich bitte:
mail@susannestriebel.de
T. 0179 1300225

Ich freue mich auf Dich und die
gemeinsame Herbst-Kur.

Alles Liebe
Susanne

