



AyurvedaYoga  
Therapie

# **10 Tage Ayurveda Reinigungs-Kur im Herbst**

**vom 10.-20. November 2023**

**online von zu Hause**

**mit Susanne Striebel**

## **Zeit für innere Reinigung**

Warum das sinnvoll ist? Weil auch Dein Körper und Dein Bauchgefühl regelmäßig einen "Reset" brauchen.

Beides ist wichtig, damit Du möglichst gesund und gestärkt durch diese dunkle und kalte Zeit des Jahres kommst, die dem Körper und Geist einiges abverlangt. Damit Du auch in so herausfordernden Zeiten mit Dir und Deiner Intuition verbunden bleibst.

**Deshalb möchte ich Dir die Gelegenheit geben, Dich vom 10.-20. November von mir durch eine Reinigungskur begleiten zu lassen:**

Online von zu Hause aus und so, dass es für Dich in Deinem Alltag machbar ist.

In diesen 10 Tagen stehe ich Dir mit meinem Wissen und meiner Erfahrung als medizinische Ayurveda-Spezialistin zur Seite und unterstütze Dich. Und weil es gemeinsam leichter geht, hast Du zusätzlich Support von der Gruppe.

## **Der Ablauf**

Dir Kur ist in 3 Phasen à 3 Tage gegliedert. Du kannst die Intensität selber bestimmen und an Deine Bedingungen anpassen.

Entweder bleibst Du bei leichter Kost, z. B. wenn Du das erste Mal dabei bist, arbeiten musst oder viel um die Ohren hast. Das wirkt!



## AyurvedaYoga Therapie

Wenn Du Dir viel Zeit für Dich nehmen kannst und tief gehen möchtest, gibt es – nach vorheriger Absrpache und Abklärung der Kontraindikationen – auch die Möglichkeit, einen Abführtag und eventuell vorher noch 3 Ghee-Tage einzulegen.

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 bringen, was Du körperlich, aber auch auf geistiger und emotionaler Ebene spüren kannst.

Dein Bauch erhält in dieser Zeit eine extra Portion Aufmerksamkeit und Liebe, denn er ist nicht nur für ein gutes Immunsystem mitverantwortlich, sondern auch für Dein Wohlfühl-

### **Phase 1: Einleitung**

**Samstag, 11.11. bis Montag, 13.11.2023**

Agni dipana & Ama pacana: Verdauungsfeuer stimulieren & Ama „verbrennen“

### **Phase 2: Entgiftung**

**Dienstag, 14.11. bis Donnerstag, 16.11.2023**

Monodiät mit Kitchari

Option: 3 Ghee-Tage mit Suppe/Kitchari (ohne Frühstück)

### **Phase 3: Ausleitung**

**Freitag, 17.11. bis Sonntag, 19.11.2023**

Monodiät mit Kitchari

Option: Abführtag am Samstag, 18.11.



AyurvedaYoga  
Therapie

## Unsere Gruppen-Sessions

**Freitag, 10.11.** 20:00-21:00 Uhr: Gemeinsamer Start + Einführung in die 1. Phase

Samstag, 11.11.

**Sonntag, 12.11.** 10:00-11:00 Uhr: Fokus + Anleitung Bauchmassage

**Montag, 13.11.** 07:15-07.30 Uhr: Montag Morgen Meditation

20:00-21:00 Uhr: Einführung in 2. Phase + Fragen

Dienstag, 14.11.

**Mittwoch, 15.11.** 19:00-20:00 Uhr: Austausch + Fokus

**Donnerstag, 16.11.** 20:00-21:00 Uhr: Einführung in 3. Phase + Fragen

Freitag, 17.11.

**Samstag, 18.11.** 8:00 Uhr Option: Abföhrtag Rizinus-Ritual

**Sonntag, 19.11.** 10:00 Uhr Austausch + Fokus

**Montag, 20.11.** 07:15-07:30 Uhr Montag Morgen Meditation

20:00-21:00 Uhr Abschluss und Empfehlungen

Darüber hinaus unterstütze ich euch – im Rahmen dieser Reinigungskur und soweit möglich – auch individuell. Für unsere Gruppe richte ich eine whatsapp-Gruppe ein, wo ihr euch gegenseitig supporten könnt und wo ich euch natürlich auch mit Tipps und Rat zur Seite stehe.

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



## AyurvedaYoga Therapie

### **Wann diese Kur NICHT geeignet ist:**

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

### **Gut zu wissen:**

- 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 einplanst und diese 10 Tage so frei wie möglich gestalten kannst.
- Unter diesen Voraussetzungen ist die Reinigungskur auch im (Arbeits-)Alltag durchführbar.

### **Fakten**

Deine Investition: **€ 108 Euro**

**Mit der Bezahlung ist Deine Anmeldung verbindlich und Dein Platz gesichert.**

Überweisung bitte an: Susanne Striebel, Betreff „Ayurveda Reinigungs-Kur Herbst 2023“  
IBAN DE67 6409 1300 0022 6580 09 (Volksbank)

Oder per paypal an: [ayurveda@susannestriebel.de](mailto:ayurveda@susannestriebel.de)

Nach der Anmeldung erhältst Du eine Willkommensmail und die Zutaten- & Einkaufsliste.

**Hast Du noch Fragen zum Inhalt oder Ablauf? Dann melde Dich bitte:**

[mail@susannestriebel.de](mailto:mail@susannestriebel.de)

Telefon 0179 1300225