



AyurvedaYoga  
Therapie

# 7 TAGE AYURVEDA-KUR

## FOKUS ATEMSYSTEM & ALLERGIEN VORBEUGEN

VOM 18.-25.04.2024

ONLINE VON ZU HAUSE MIT SUSANNE STRIEBEL



Vom 18. bis 25. April 2024 leite ich Dich durch eine kurze, aber dennoch intensive Kur. In der Kapha-Zeit liegt der Fokus auf der Gesunderhaltung unseres Atemsystems.

Wir wollen den Körper für die Pollenzeit stärken und Allergien möglichst vorbeugen und lindern. Aber auch wenn Du nicht unter Allergien leidest, kannst Du von der Kur profitieren.

Als Teil meiner Community möchte ich Dir Gelegenheit geben, präventiv für Dich zu sorgen und an einer Reinigungskur teilzunehmen: online von zu Hause und in Deinem Alltag machbar.

In dieser Zeit stehe ich Dir mit meinem Wissen und meiner Erfahrung als medizinische Ayurveda-Spezialistin zur Seite und unterstütze Dich. Weil es gemeinsam leichter geht, hast Du zusätzlich Gruppen-Support.

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



AyurvedaYoga  
Therapie

## DER FOKUS

Die Frühlingszeit ist geprägt vom Kapha-Dosha. Eine Vermehrung im Körper kann z. B. zu Verschleimung in den Atemwegen und Schwellungen führen, auf mentaler und emotionaler Ebene zu Müdigkeit, Trägheit und Antriebslosigkeit.

Wir aktivieren den Stoffwechsel und wirken mit speziellen Atemübungen gezielt auf die Lunge und das gesamte Atemsystem, um es zu belüften, zu stärken und zu reinigen.

Ich leite Dich durch eine Marma-Punkt-Massage am Kopf und im Gesicht, die befreiend auf die oberen Atemwege wirkt.



## DER ABLAUF

Du kannst die Intensität der Kur mit bestimmen und an Deine Bedürfnisse anpassen. Es ist keine reine Fastenkur, die Mahlzeiten sind allerdings leicht und gut verdaulich, um das Verdauungssystem zu entlasten. Der Körper kann so seine Selbstreinigungs- und Selbstheilungskräfte aktivieren und wird gestärkt für Einflüsse von außen.

Aus ayurvedischer Sicht bedeutet das: Agni, das Verdauungsfeuer, wird gestärkt und Ama – wörtlich alles “Unverdaute” – ausgeschieden. Das hilft den Doshas ins Gleichgewicht zu kommen, was Du körperlich, aber auch auf geistiger und emotionaler Ebene spüren kannst.



AyurvedaYoga  
Therapie

## DIE TERMINE IM EINZELNEN

**Donnerstag, 18.04. von 20:00-21:00 Uhr: LIVE** Gemeinsamer Start und Einführung: Alles was wichtig ist

**Samstag, 20.04. um 08:00 Uhr: VIDEO** Atemübungen: Gut durchblutet und ausgelüftet ins Wochenende (Dauer 50 Minuten)

**Montag, 22.04. um 7:00 Uhr: VIDEO** Schwungvoller Wochenstart mit Aktivierungs- und Atemübungen (Dauer 30 Minuten)

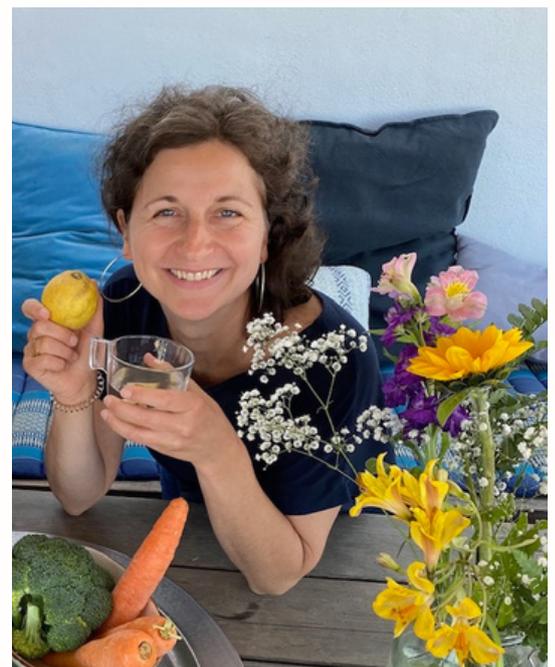
**Montag, 22.04. von 20:30-21:00 Uhr: LIVE** Raum für Erfahrung, Austausch und Fragen

**Dienstag, 23.04. um 20:00 Uhr: VIDEO** Ruhepunkt: Anleitung Marma-Punkte drücken und Meditation (Dauer ca. 25 Minuten)

**Donnerstag, 25.04. von 20:00-21:00 Uhr: LIVE** Abschluss mit Empfehlungen fürs Frühjahr: Ayurvedische Hausapotheke und Hilfsmittel, um Allergien vorzubeugen oder zu lindern

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

Darüber hinaus unterstütze ich Dich – im Rahmen dieser Reinigungskur und soweit möglich – auch individuell. Für unsere Gruppe richte ich eine whatsapp-Gruppe ein, **wo ich Fragen beantworte und Euch natürlich auch mit Impulsen, Tipps und Rat zur Seite stehe.** Und ganz wichtig: Die Gruppe ist für Eure gegenseitige Motivation und Euren Support da.





## DIESE KUR IST NICHT FÜR DICH GEEIGNET

- Wenn Du schwanger bist oder stillst.
- Bei Essstörungen.
- Bei aktuen Erkrankungen oder Vorerkrankungen nur nach Rücksprache.
- Wenn Du 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 7 Tage so frei wie möglich gestalten kannst.
- Unter diesen Voraussetzungen ist die Reinigungskur auch im (Arbeits-)Alltag durchführbar.





AyurvedaYoga  
Therapie

## FAKTEN

Frühbucher-Rabatt bis 31.03.2024: **€ 99 Euro**

Deine Investition ab 01.04.2024: **€ 119 Euro**

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

Überweisung bitte an:

Susanne Striebel, Betreff „Ayurveda-Kur April 2024“

IBAN DE67 6409 1300 0022 6580 09 (Volksbank)

Oder per paypal an:

ayurveda@susannestriebe.de

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

## HAST DU FRAGEN ZUM INHALT ODER ABLAUF?

**Dann melde Dich bitte:** mail@susannestriebe.de oder 0179 1300225

**ICH FREU MICH AUF DICH UND UNSERE  
GEMEINSAME WOCHE.**

**EINATMEN, AUSATMEN.**

**ALLES LIEBE,  
SUSANNE**

