



Sag JA zum Leben und diene DIR selbst!

Ayurveda Kompass

Das Ayurveda Seminar

Entgiften-Entschlacken-Erneuern

Entgifte deinen Geist und Körper – Vorbereitung zur Panchakarma-Kur

Tauche ein in die faszinierende Welt des Ayurveda und lerne, wie du deinen Körper und Geist auf natürliche Weise von Giftstoffen befreien kannst. In diesem 6-stündigen Seminar erfährst du, was es bedeutet, Giftstoffe im Körper zu haben, wie du erkennst, ob auch du betroffen bist, und welche Schritte dir dabei helfen können, diese Belastungen loszuwerden.

Für wen ist das Seminar geeignet?

Dieses Seminar ist ideal für alle, die sich für ganzheitliche Gesundheit interessieren und lernen möchten, wie sie ihren Körper und Geist auf sanfte Weise entgiften können. Ob du bereits Erfahrung mit Ayurveda hast oder einfach neugierig bist – das Seminar bietet wertvolle Einblicke für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen.

Es richtet sich an Menschen, die

Ihr Wohlbefinden steigern und eine gesunde Balance in ihrem Leben finden möchten.

Sich auf eine Panchakarma-Kur vorbereiten wollen.

Körperliche und geistige Belastungen loslassen möchten.

Praktische Tipps und Übungen für den Alltag suchen, um ihre Gesundheit zu fördern.

Freue dich auf ein tiefgehendes und bereicherndes Seminar, das dir wertvolle Werkzeuge an die Hand gibt, um deine Gesundheit zu fördern und dein Wohlbefinden nachhaltig zu verbessern.

Inhalte des Seminars

Geist und Körper entgiften

Entdecke, wie der ganzheitliche Ansatz des Ayurveda dir hilft, Körper und Geist von schädlichen Stoffen zu befreien. Wir sprechen über die Grundlagen der ayurvedischen Entgiftung und die Bedeutung von Balance für deine Gesundheit.

Was bedeutet es, Gift im Körper zu haben?

Erfahre, welche Arten von Giftstoffen durch unseren Alltag in den Körper gelangen und wie sie dein Wohlbefinden beeinträchtigen können. Wir schauen uns die körperlichen und geistigen Anzeichen an, die auf eine Belastung hindeuten.



Sag JA zum Leben und diene DIR selbst!

Ayurveda Kompass

Habe ich Gift im Körper?

Durch einfache Tests und Selbsteinschätzungen findest du heraus, ob dein Körper möglicherweise belastet ist. Du lernst, die Zeichen deines Körpers besser zu verstehen.

Kann ich das Gift loswerden?

Du erhältst einen Überblick über die Methoden und Werkzeuge, die Ayurveda bietet, um den Körper effektiv zu entgiften. Von einfachen Änderungen im Alltag bis hin zu gezielten Entgiftungskuren – du erfährst, welche Möglichkeiten es gibt.

Wie werde ich das Gift wieder los?

Erlebe praxisnahe Beispiele und lerne, wie du mit ayurvedischen Ansätzen das Loslassen von Giftstoffen aktiv unterstützen kannst. Dazu gehören spezielle Gewürze, die den Entgiftungsprozess fördern, sowie Atemübungen und passende Meditationen, die Körper und Geist in Einklang bringen.

Gewürzvorstellungen

Entdecke die kraftvolle Wirkung ayurvedischer Gewürze wie Kurkuma, Ingwer, Brahmi und mehr. Erfahre, wie sie helfen, deinen Körper zu reinigen und dein Wohlbefinden zu steigern.

Atemübungen und Meditationen

Erlerne einfache Atemtechniken und Meditationen, die deine Entgiftung auf einer tieferen Ebene unterstützen. Diese Übungen helfen dir, Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden.

Morgendliche Routine

Lass dich inspirieren, wie du mit einer einfachen morgendlichen Routine deinen Tag energiegeladener und klar starten kannst.

Dieses Seminar dient auch als ideale Vorbereitung für eine Panchakarma-Kur, die tiefgehende Reinigung des Körpers im Ayurveda. Du erhältst wertvolle Tipps, wie du dich optimal auf diese intensive Entgiftungskur vorbereiten kannst.

Kulinarische Begleitung

Passend zum Thema wirst du während des Seminars mit ayurvedischen Speisen und Getränken verwöhnt, die den Entgiftungsprozess unterstützen und dir zeigen, wie köstlich gesundes Essen sein kann. Genieße frische, leichte Gerichte und entspannende Kräutertees, die deine Sinne verwöhnen und deine innere Reinigung fördern.

Für einen regen kommunikativen Austausch zum angegebenen Thema ist Zeit eingeplant. Falls du bereits jetzt die ein oder andere Frage zur Entgiftung hast, nimm sie gerne mit ins Seminar.

Die im Seminar angegebenen Tipps erhältst du als digitale Unterlage.