



Fit in den Frühling mit «Ayurveda-Detox»

Im Ayurveda ist Detox als innere und äussere Reinigung schon lange bekannt um sich von «Altlasten» zu befreien. Dieser «**Frühlingsputz**» kann helfen den Stoffwechsel wieder in Schwung zu bringen, überschüssiges Kapha und Ama abzubauen, die Haut zu klären und vor allem auch neue Energie zu schöpfen.

Fasten für Körper und Geist mit Ayurveda

Eine Detox-Kur nach Ayurveda bedeutet keine «Nulldiät», sondern kann sehr wohltuend sein.

Das Ziel ist, sich bewusst eine kleine Auszeit zu nehmen, sich etwas «Gutes» tun und anschliessend leichter zu fühlen.



Es gibt verschiedene Ayurveda-Fastenkuren und folgende Punkte haben sie alle gemeinsam:



- Sich bewusst Zeit nehmen zB. über das Wochenende
- Nach dem Aufstehen abgekochtes Wasser trinken
- Auch tagsüber viel warmes Wasser oder Tee trinken
- Leichte Gerichte zB. Suppen oder Kitchari (Eintopf)
- Verdauungsfördernde Gewürze
- Achtsam geniessen und nicht zu viel essen
- Keine Zwischenmahlzeiten und nicht zu spät
- Vermeiden von schweren und kalten Speisen
- Kein Alkohol, kein Fleisch

Buchen Sie Ihr persönliches «Ayurveda-Detox» für CHF 120.-.



Es beinhaltet eine Beratung, inkl. Dosha-Typenbestimmung, Nahrungsmittlempfehlungen und spezifisch auf Ihre Bedürfnisse angepasste einfache, alltagstaugliche Kochrezepte für 3-5 Tage.

Anmeldung per Mail an: petra@sana-bee.ch, bitte geben Sie Name, Adresse u. Handy-Nr. an.