

Fahrplan für die Herbst-Detox-Woche 2024

Gemeinsames Kick-Off-Wochenende am 28. & 29. September im Utopia

Samstag, 28.09.24, 10 – 16 Uhr

- Gemeinsamer Start mit Kennenlern-Runde
- sanft aktivierende & ausgleichende TheTra-Dosha-Yoga-Praxis mit Laura (90 Min., für alle Levels)
- gemeinsames Detox-Mittagessen (wird von uns gestellt)
- Ausführliche Besprechung des Fahrplans für die Detox-Woche (ayurvedische Morgenroutine, Detox-Praktiken, Rezepte etc.)
- Intensionsfindung & geführte Yoga-Nidra-Entspannung

Sonntag, 29.09.24, 14 – 20 Uhr

- Zeit für Fragen & Antworten, Tipps und Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- Ayurveda-Basics: spielerische Anwendung der Grundprinzipien (mit Regine)
- Yoga-Special „Deep Rest“ (mit Laura) – Yoga für Tiefenentspannung, Regeneration und Heilung (mit sanfter Yoga-Praxis und Yoga-Nidra-Tiefenentspannung)
- gemeinsames Detox-Abendessen (von uns gestellt)

Tag 3 bis 7 in Eigenregie am Ort deiner Wahl

- Unser Komplettfahrplan führt dich sicher durch deine Detox-Woche.
- Austausch und Begleitung über den Gruppenchat, bei Bedarf auch individuell

Gemeinsamer Abschluss an Tag 7

- Gemeinsames Abendessen im Utopia am Freitag, 04.10.24, 18:30 – 20 Uhr
- Ausklang und Austausch in der Gruppe
- Tipps und Empfehlungen für die Aufbautage

Begleitung & Beratung in den Auftautagen

- Austausch & Begleitung über die gemeinsame Chat-Gruppe



KONTAKT

Laura Nandan Paulini

zert. Yoga-Therapeutin & Coach

mail | info@sadhanaclub.de

fon | 01522 258 78 58

web | sadhanaclub.de

Regine Goth-vom Ende

zert. Ayurveda-Gesundheitsberaterin

mail | reginegothvomende@yahoo.de

fon | 0179 435 5460

web | www.lilith-ayurveda.com