

Heilfastentage auf ayurvedischer Basis

Bio-Vegan



**...möchtest du dich updaten
und etwas neues
über dich erfahren,
dann tue es:**

**Veranstaltungstermin
24.04.-28.04.23
475,00 € im DZ p.P.
(Zuschlag EZ € 75,00 / Woche) im
Hotel Löwenstein, Gerolstein oder
Angebot ohne Hotel für 5 Tage € 250,00**

**Veranstaltungstermin
12.06.-16.06.23
475,00 € im DZ p.P.
(Zuschlag EZ € 75,00 / Woche) im
Hotel Löwenstein, Gerolstein**

**Veranstaltungstermin
19.06.-23.06.23
Angebot ohne Hotel für 5 Tage € 250,00**

Schonend entgiften mit ayurvedischem Heilfasten

Wenn der Kopf frei, das Denken klar wird, öffnet sich das Bewusstsein und das Wesentliche rückt in den Vordergrund: die richtige Balance für Körper, Geist und Seele. Den Stoffwechsel stimulieren und dabei auch dem inneren Wohlbefinden etwas Gutes tun: schonendes entgiften mit ayurvedischem Heilfasten ist ganz einfach.

Der Unterschied zu anderen Fastenmethoden besteht darin, dass im Ayurveda der komplette Verzicht auf Nahrung meist nicht empfohlen wird, da die Stoffwechselfähigkeit und die Verdauungsfeuer dann ruhen und dadurch geschwächt werden. Von alters her ist das ayurveda Heilfasten ein Teilfasten, das ein bekömmliches/wertvolles Nahrungsangebot beinhaltet.

Durch die Belebung und Zufuhr frischer Energie an alle Körperzellen, hat die ayurvedische Fastenkur einen verjüngenden Effekt; bereits in den ersten Fastentagen wird eine starke Vitalisierung wahrgenommen.

Ayurvedisches Heilfasten ist keine Diät im klassischem Sinn, sondern wertvolle Entlastungstage. Ziel dieser vitalisierenden Zeit ist es, den Organismus von Schlackenstoffen zu befreien und die Verdauungsfeuer „Agni“, welches unsere Verdauungssäfte repräsentiert, zu stabilisieren. So wichtig die richtige Ernährung auch ist; aus ayurvedischer Sicht ist Fasten das höchste Heilmittel. Der positive Effekt zeigt sich in gesteigerter Leichtigkeit (körperlich und geistig), mehr Wohlbefinden und einer Gewichtsreduktion.

Laut dem ayurvedischen Jahreskalender eignet sich vor allem das Frühjahr für eine Fasten- und Reinigungskur, denn da macht der Körper ohnehin „Frühjahrsputz“ und du kannst dich nach dem Winter mit neuer Vitalität und Leichtigkeit stärken.

Wir bieten eine 5-tägige Fastenkur in gehobenem Ambiente des Löwenstein Hotels in Gerolstein in der Eifel (www.loewenstein-hotel.de) an; die Einteilung des Tagesablaufs darf individuell geändert werden: man kann, aber man muss nichts...denn: ayurvedisches Fasten berücksichtigt den Einzelnen, statt sture Vorgaben zu stellen. Am Anreisetag wird der Ablauf unseres ayurvedischen Fastens erklärt - unser Fastenprogramm wurde für alle Tridoshas zusammengestellt, so dass niemand zwingend wissen muss, zu welchem Dosha Typ er gehört um mitmachen zu können: am Ende kommt es nur auf das Ergebnis an! Bei Interesse das eigene Wissen diesbezüglich zu erkunden, kann man zusätzlich eine Pulsdiagnose dazubuchen (als einmaliges Angebot für 30,00 €).

Im Ayurveda nennt man diese Doshas Vata, Pitta und Kapha. Die Bestimmung der so bezeichneten Doshas ist ein wichtiger Bestandteil aller ayurvedischen Behandlungen, denn es gilt, dass sich der Mensch wieder an sein persönliches Dosha angleicht um Körper, Geist und Seele eine gemeinsame Basis zu geben. Auf dieser Basis werden von uns Nahrung und Übungen passend für alle Tridoshas zusammengestellt.

Enthaltene Leistungen bei Hotelbuchung:

- 5 Tage Fasten nach Ayurveda
- Yoga, Vorträge, Atemübungen, Wanderungen
- mit Fastenbegleitung und Anleitung
- begleitende Kräuterkur zur Darmreinigung
- frisch gekochte Gemüsesuppen, eine Auswahl an ayur. Tees, ayurv. Goldwasser, Heilwasser mit Rosenessenzen/Zitronen versetzt - alles in Bioqualität und Vegan

Gerne können Sie unterstützende Therapien kostenpflichtig hinzubuchen:

- Massagen und Behandlungen durch Physiotherapeuten
- Pulsdiagnose
- Ernährungsberatung
- Osteopathie
- Akkupunktur (traditionelle chin. Medizin)
- individuelle Gespräche bei mentaler Unruhe

Geplanter Tagesablauf:

- 7.30 Uhr: Ölziehen
- 8.00 Uhr: Gemeinsames Trinken
- 8.30 Uhr: Yoga / Atemübungen
- 9.30 Uhr: Gemeinsames Frühstück mit Porridge nach ayurv. Art und Darmkur
- 10.00 - Atemübungen, allg. Programm, Wandern, Meditationen
- 13.00 Uhr: Gemeinsames Mittagessen mit anschließender Mittagsruhe
- 14.00 Uhr: buchbare Therapien / Spaziergang
- 17.30 Uhr: gemeinsames Abendessen
- 18.00 Uhr: verschiedene Vorträge, Gesprächsrunde, geselliges Beisammensein

Geplanter Tagesablauf ohne Hotelbuchung:

Zu Hause: Trinken von warmen Wasser / Ingwerwasser / Tee

9.00 - 12.00 Uhr: Gemeinsames Treffen mit Yoga, Atemübungen, Darmkur, ayurv. Frühstück & Wanderung.

16.00 - 19.00 Uhr: Yoga Atemübungen, angeleitete ayurv. Reinigungsübungen, allg. Programm, Vorträge, Gesprächsrunde, geselliges Beisammensein
Tagesabschluss mit ayurv. Abendessen

Mitzubringen sind bequeme Kleidung & warme Socken, nach Bedarf Unterlagen für Notizen, ggf. Wanderrucksack mit Wasserflasche

Die Treffen werden je nach Teilnehmerzahl im Seminarraum Ayurveda Versand NeoVital in Betteldorf oder in der Physiopraxis Bahadori in Gerolstein durchgeführt



Zum Nachdenken:

Urlaub einmal anders ?

Ob du an deinen freien Tagen wirklich entspannst, hat weniger mit dem Reiseziel zu tun als mit dir selbst. Welcher Urlaub ist für dich genau der Richtige? ...

Im Urlaub sollen sich Körper und Geist erholen. Das geht nur, wenn man keine Altlasten aus dem Job mitschleppt und im Urlaub Gewohnheiten durchbricht: das Handy vielleicht einmal aus lassen und lieber zu einem Buch greifen..... ist nur eine aus unzähligen Möglichkeiten.

Wäre es nicht sinnvoll, einige Tage Fastenurlaub anzugehen in entspannter, erholsamer Atmosphäre mit vielfältigem begleitendem Verwöhnprogramm? Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Fitness, innere Ausgeglichenheit und Wohlbefinden werden es Ihnen danken!

Weitere Info & Anmeldung unter:
www.neovital-versand.de (unter Heilfasten)

oder

Telefonisch bei Puja 06595-1759

sind wir einmal nicht im Haus bitte unseren AB benutzen, wir rufen zurück.