

# Programm Herbst-Detox-Woche 2023

mit Laura Paulini & Regine Goth-vom Ende

## Vor dem Start der Detox-Woche

Im Handout zur Detox-Woche, welches du spätestens eine Woche vorher von uns bekommst, findest du alle Informationen, die du benötigst, um dich vorzubereiten (Einkaufsliste mit Bezugsquellen, Empfehlungen für die Tage vor dem Start etc.).

Du kannst dich in Ruhe auf die Woche vorbereiten und je nach Möglichkeit bereits in den Tagen vor dem Detox-Start beginnen, das eine oder andere wegzulassen. So fällt dir der Übergang in den Detox-Modus umso leichter.

Insgesamt liegt die Entscheidung aber bei dir, wie viele und welche unserer Empfehlungen du in welchem Ausmaß vor dem Hintergrund deiner persönlichen Lebenssituation umsetzen möchtest.

Für die Verpflegung (inklusive Detoxkräuter, Getränke etc.) im Utopia sorgen wir. Die Detox-Kräuter sowie einen Entgiftungstee für zuhause bekommst du ebenfalls von uns gestellt, den restlichen Einkauf für zuhause übernimmst du.

Deine Detox-Woche beginnt am Samstag (7.10.23) und geht (wenn du eine komplette Woche machen möchtest, was wir empfehlen) bis Freitag (13.10.23). In den ersten Tagen (Samstag und Sonntag) unterstützen wir dich beim Start mit Präsenz-Veranstaltungen im Utopia, ab Montag machst du allein von zuhause weiter.

Du hast dafür alles, was du brauchst – Infos, Rezepte, Zutaten, unterstützende Praktiken – und wenn du Fragen hast, kannst du dich an uns wenden.

**Vor Ort (im Utopia) treffen wir uns an folgenden Tagen:**

## **Samstag (7.10.23, 10 – 16 Uhr)**

Nach der Begrüßung und einem kurzen Kennenlernen in der Gruppe klären wir mittels der ayurvedischen Konstitutionsanalyse und der Ama-Belastungsanalyse deine individuelle Konstitution sowie aktuelle Schadstoffbelastung ab, so dass du die für dich optimal angepasste Detox-Kur durchführen kannst.

Anschließend geht es in die gemeinsame Yoga-Praxis (TheTra-Dosha-Yoga mit Laura, ca. 90 Minuten). TheTra-Dosha-Yoga ist eine speziell für unsere Herbst-Detox-Kur konzipierte Yoga-Praxis, die nach ayurvedischen Prinzipien ausgerichtet ist und Pitta-reduzierend wirkt. Diese besondere Yoga-Praxis unterstützt und aktiviert die natürlichen Entgiftungsfunktionen unseres Körpers, regt Kreislauf und Stoffwechsel sanft an und dehnt, mobilisiert und stärkt den gesamten Körper. Die Sequenz ist sowohl für Anfänger\*innen wie Fortgeschrittene geeignet und kann zuhause mithilfe des Videos weiter geübt werden.

Bei der gemeinsamen Yoga-Praxis am Samstag führt euch Laura durch die Sequenz und wird euch dabei individuell (wo nötig) unterstützen, korrigieren und bei Bedarf Variationen zeigen, so dass ihr auch zuhause mit dem Video sicher weiter üben könnt. Wir schließen mit einer geführten Tiefenentspannung im Liegen für die Aktivierung der körpereigenen Regenerationskräfte.

Danach gibt es eine Mittagspause (60 Min.), in der ihr euch mit einer frisch zubereiteten Detox-Mahlzeit stärken könnt.

Nach der Mittagspause besprechen wir im Detail den Ablauf unserer sanften Panchakarma-Kur und steigen dabei tiefer in die ayurvedischen Reinigungstechniken als Selbstheilungsmaßnahmen ein.

Detox-Tee, Wasser, Detox-Kräuter und eine leckere basische Detox-Mahlzeit bekommt ihr von uns.

## **Sonntag (8.10.23, 14:00 – 20:00 Uhr)**

Am Sonntag beginnt ihr euren zweiten Detox-Tag zuhause mit der ayurvedischen Morgenroutine, der inneren Ölung und eurem Detox-Frühstück. Danach habt ihr die Möglichkeit, zuhause die

TheTra-Dosha-Yoga-Praxis mithilfe des Videos zu üben – oder ihr wählt eine andere Art und Weise, euch wohltuend zu bewegen (z.B. mit einem zügigen Spaziergang im Grünen).

Um 14 Uhr treffen wir uns wieder im Utopia.

Das Programm für unseren Nachmittag beinhaltet:

- Austausch in der Gruppe, Tipps und Ratschläge
- Kurzvortrag von Regine: Wie können wir mithilfe von Ayurveda unsere Gesundheit erhalten? Wir sprechen auch über Möglichkeiten der Verjüngung und Regeneration, die sich im Anschluss an die Panchakarma-Kur anbieten.
- Entspannende Yoga-Praxis mit Laura (Deep Rest, 120 Min.): Deep Rest ist ein spezielles Yogaformat für Tiefenentspannung und Regeneration, das eine sanfte und meditative Yoga-Praxis, ausgleichende Atemübungen und eine heilsame Yoga-Nidra-Bewusstseinsreise im Liegen verbindet. Es wirkt wie ein Reset auf allen Ebenen und erlaubt selbst Menschen, die keinerlei Erfahrung mit Meditation haben, innerhalb kürzester Zeit und mit Leichtigkeit zur Ruhe zu kommen, zu entspannen und eine Verbindung zu tieferen Bewusstseinsschichten aufzubauen. Diese sanfte Praxis unterstützt und aktiviert Regenerations- und Heilungsprozesse.
- gemeinsames Abendessen und Abschluss
- nach Bedarf Wasser und Detox-Tee

**Ab Montag (9.10.23) geht es von zuhause aus & in deinem Rhythmus weiter.**

Dafür hast du alles, was du brauchst:

- den Ernährungsplan
- Detox-Kräuter, Öle für die innere und äußere Reinigung, Irrigator (optional)
- TheTra-Dosha-Yoga-Sequenz als Video & Skript
- Yoga-Nidra-Audio-Aufnahme (geführte Tiefenentspannungsmeditation)

- E-book mit weiterführenden Praktiken, Tipps
- Austausch mit der Gruppe über eine gemeinsame Signal-Gruppe (wer möchte)
- Beratung und Betreuung durch uns: Falls du Fragen hast, Beschwerden oder Unklarheiten auftreten, kannst du dich jederzeit an uns wenden. Wir beraten und begleiten euch über die über die Chat-Gruppe sowie individuell (Chat oder telefonisch).

## **Gemeinsamer Abschluss am Freitag**

Am Freitag, 13. Oktober, treffen wir uns von 18 bis 20 Uhr im Utopia zu einem gemeinsamen Abendessen, in dem wir die absolvierte Woche ausklingen lassen und uns austauschen. Von uns bekommt ihr wichtige Tipps und Empfehlungen für die folgenden Tage, die entscheidend sind für den nachhaltigen Erfolg deiner Kur und den Übergang in den Alltag.

*Was nimmst du mit in den Alltag? Wovon willst du dich verabschieden?*

## **Begleitung in der Aufbauphase**

In den darauffolgenden zwei Wochen gibt es zwei weitere Online-Treffen (per Zoom). Hier könnt ihr eure Fragen stellen, euch untereinander austauschen und Erfolge oder auch Herausforderungen teilen. Wir unterstützen euch mit Tipps und Empfehlungen und Beratung in der Gruppe.

*Fragen?* Schreib uns einfach eine Mail an [info@sadhanaclub.de](mailto:info@sadhanaclub.de)

## **Du möchtest mehr darüber erfahren, wie du mit Yoga & Ayurveda nachhaltig etwas für deine Gesundheit und Vitalität tun kannst?**

Dann komm zu unserem Info-Abend am 15.9.23 (18 – 20 Uhr) im Utopia.

Melde dich rechtzeitig per Mail an ([info@sadhanaclub.de](mailto:info@sadhanaclub.de)).

## **Du willst bei unserer Herbst-Detox-Woche dabei sein?**

Dann sicher dir jetzt deinen Platz.

Schreib uns an [info@sadhanaclub.de](mailto:info@sadhanaclub.de).

*Wir freuen uns auf eine wunderbare gemeinsame Detox-Erfahrung in der Gruppe, eure Erfolge & strahlenden Augen danach!*

\*

*Regine & Laura*

