



WEBINARSTRUKTUR

Die Vorträge werden um **19:30 Uhr** live auf der Webinar-Plattform „zoom“ übermittelt. Bitte registrieren Sie sich rechtzeitig über den Link, den Sie per E-Mail erhalten.

Es handelt sich hier um ein LIVE-Webinar. Sie erhalten jeweils bis zum nächsten Morgen per E-Mail einen Link, mit dem Sie sich den Vortrag vom vorangegangenen Webinar-Abend ansehen können. Dieses Video bleibt bis einschließlich 07.03.2021 online.

Webinar-Phase		Vortragsthema	Übungen
Vorbereitung	Tag 1 Freitag	So funktioniert die Kräuter Detox-Kur	Asanas
Detox-Tage	Tag 2 Samstag	Agni stärken – Energie und Leichtigkeit fürs Frühjahr	
	Tag 3 Sonntag		
	Tag 4 Montag	Lebenskraft durch typgerechte Ernährung	Marma
	Tag 5 Dienstag		
	Tag 6 Mittwoch	Richtig atmen, richtig bewegen – Quelle der Vitalität	Atemübung 
	Tag 7 Donnerstag		
	Tag 8 Freitag	Frühjahrsputz für den Körper – so wird`s gemacht (Vorbereitung auf die Ausleitung)	
Darmreinigung	Tag 9 Samstag	Erfahrungen mit der Ausleitung – Balance von Körper, Geist und Seele	
Aufbaukost	Tag 10 Sonntag	Rasayana Therapie – so bleibe ich dauerhaft gesund	

EINNAHME VON NAHRUNGSERGÄNZUNGEN

Tag 1 Freitag – Vorbereitungsphase: keine Nahrungsergänzungen einnehmen! Sie sollten jedoch bereits auf Kaffee, reichlich Zucker und schwere Speisen verzichten.

Tag 2 Samstag bis Tag 8 Freitag – Detox Tage:			
Morgens	Mittagessen	Abendessen	vor dem Schlafen
(genaue Information zu den Präparaten erhalten Sie in Ihren tatsächlichen Unterlagen)			
(genaue Information zu den Ernährungsempfehlungen erhalten Sie in Ihren tatsächlichen Unterlagen)			

Tag 9 Samstag – Darmreinigungstag:			
Morgens	Mittagessen	Abendessen	vor dem Schlafen
zw. 6-7 Uhr 30 ml Rizinusöl	-	-	2 Tabl. ██████
██████████	Reissuppe	Dünne Gemüsesuppe	

Ab Tag 10 Sonntag – Beginn Rasayana Therapie:			
Morgens	Mittagessen	Abendessen	vor dem Schlafen
(genaue Information zu den Präparaten erhalten Sie in Ihren tatsächlichen Unterlagen)			
Langsame Rückkehr zur Normalkost	Langsame Rückkehr zur Normalkost	Langsame Rückkehr zur Normalkost	