



Ayurveda Frühjahrskur

Loslassen. Reinigen. Durchstarten.



14 TAGE
ONLINE KUR
für zuhause



JAEFLOWER
Academy

Verstehe Ayurveda. Verstehe Dich.

Frühjahrskur im Überblick mit den Expertinnen:



Andrea Geir

Zertifizierte Yoga-Lehrerin
Dipl. Ayurveda-Praktikerin



**Ursula
Melchhammer**

Zertifizierte Ayurveda Köchin

Tägliche Kursbegleitung mit der Kurs-App für Handy und Computer.



Tag 1-5

LOSLASSEN Phase 1 - Entlastung

Die ersten fünf Tage bereiten Dich und Deinen Körper auf die kommende Zeit vor. Du stärkst Dein Verdauungssystem und bringst Deinen Stoffwechsel durch entlastende Ernährung und Bewegung für die kommende Phase der Reinigung in Schwung.

Tag 6-9

REINIGEN Phase 2 - Sanfte Reinigung

Auch in der Reinigungsphase musst Du nicht hungern. Mit Kitchari, einer ayurvedischen Heilnahrung, die bei Fastenkuren zum Einsatz kommt, wird Deine Verdauung weiter entlastet und beim Entgiften unterstützt. Kitchari besitzt eine beruhigende Wirkung auf Körper und Geist. Mit abwechslungsreichen Rezepten für die Zubereitung sind auch die vier Reinigungstage der Frühjahrskur genussreich.

Tag 10-14

DURCHSTARTEN Phase 3 - Wiedereinführung

Die letzten fünf Tage sind der langsamen Wiedereinführung in Richtung normales Essen gewidmet. Um Dein Verdauungsfeuer nach der Schonzeit nicht zu überfordern, trägt die langsame Wiedereinführung maßgeblich zum Erfolg Deiner Frühjahrskur bei.

	Ayurveda Frühjahrskur												
	Phase 1 LOSLASSEN				Phase 2 REINIGEN				Phase 3 DURCHSTARTEN				
Tag	Tag	Tag	Tag	Tag	Tag	Tag	Tag	Tag	Tag	Tag	Tag	Tag	Tag
ZUM ANFANGEN	Vorbereitung der Ernährung: Kitchari, leichte Salate, leichte Snacks				Vorbereitung der Ernährung: Kitchari, leichte Salate, leichte Snacks				Vorbereitung der Ernährung: Kitchari, leichte Salate, leichte Snacks				
MITTELSTADEN	Vorbereitung der Ernährung: Kitchari, leichte Salate, leichte Snacks				Vorbereitung der Ernährung: Kitchari, leichte Salate, leichte Snacks				Vorbereitung der Ernährung: Kitchari, leichte Salate, leichte Snacks				
ZUM ENDE	Vorbereitung der Ernährung: Kitchari, leichte Salate, leichte Snacks				Vorbereitung der Ernährung: Kitchari, leichte Salate, leichte Snacks				Vorbereitung der Ernährung: Kitchari, leichte Salate, leichte Snacks				



Im Kurs inkludiert

- 14-Tage Kur in drei Phasen nach Ayurveda Prinzipien
- Begleitvideos mit wertvollen Tipps und Motivation für Deine Frühjahrskur
- Rezepte für jede Phase
- Ayurveda Wissen zum Thema Entschlacken und dauerhafte Energie
- Yoga-Videos
- Begleitende Routinen nach Ayurveda
- Tägliche Tipps und Motivation



WAS DICH ERWARTET

- das beinhaltet die Ayurveda Frühjahrskur



CHARMANTE BEGLEITUNG UND MOTIVATION

Die Frühjahrskur wurde erstellt von Ayurveda Praktikerin und Yogalehrerin Andrea Geir, sowie Ursula Melchhammer, zertifizierte Ayurveda Köchin. Die beiden begleiten und motivieren Dich täglich mit Videos, Downloads und wertvollen Tipps.



AYURVEDA REZEPTE ZUR ENTLASTUNG

Wähle aus unterschiedlichen Rezepten und Menü-Ideen für jede Phase der Frühjahrskur. Entlasten nach Ayurveda ist eine sanfte Form des Fastens, bei der es statt Hunger vor allem frische, saisonale und leicht verdauliche Lebensmittel gibt.



AYURVEDA ERNÄHRUNG

Du erfährst, wie Ernährung für eine sanfte Reinigung nach Ayurveda Prinzipien aussieht. Du lernst dabei aber auch die wichtigsten Grundprinzipien der Ayurveda Küche, sodass Du auch nach der Kur Dein Wissen im Alltag anwenden kannst.



YOGA FÜR DEN FRÜHLING UND ZUR ENTGIFTUNG

Die begleitenden Yoga-Einheiten zur Unterstützung der Frühjahrskur beinhalten: eine belebende Morgenroutine, aktivierendes Frühlings-Yoga für jeden Tag, eine sanfte Abendroutine, sowie eine kurze verdauungsfördernde Yoga-Sequenz direkt nach dem Aufwachen.



AYURVEDA ROUTINEN FÜR JEDEN TAG

Ayurveda kennt eine Vielzahl Tagesroutinen, die uns in Einklang mit uns selbst und den Rhythmen der Natur bringen. Du lernst, wie Du eine Ayurveda Morgenroutine für Dich findest, mit der Du täglich Deine Verdauung stärkst und eine sanfte tägliche Reinigung, auch nach der Kur, unterstützt.



GESUNDHEITSTAGEBUCH UND ANREGUNGEN ZUR REFLEXION

Du erhältst ein Gesundheitstagebuch zum Download, sowie Anregungen zur Reflexion. So erkennst Du rasch die Auswirkungen Deiner Entscheidungen und kannst Veränderungen und ihre Ursachen schneller zuordnen. Die Auseinandersetzung mit Dir selbst, hilft beim Integrieren neuer, gesunder Gewohnheiten.



MEDITATIONEN UND AFFIRMATIONEN

Eine Veränderung unserer Lebensstilgewohnheiten bringt immer auch ein gewisses Maß an Stress mit sich. Die Zeit der Frühjahrskur kann dadurch auch mental fordernd und "reinigend" wirken. Durch Meditation und Affirmationen für jede Phase wird Stress reduziert und der Effekt der Kur positiv unterstützt.

5 GUTE GRÜNDE

So wirkt die Ayurveda Frühjahrskur

1

SANFTE REINIGUNG / ALTLASTEN LOSWERDEN

Die Frühjahrskur ist darauf ausgelegt den Körper zu entlasten und das Verdauungssystem zu stärken. So wird eine sanfte Reinigung herbeigeführt – der Körper wird beim Abbau von Altlasten in Form von zu vielen Kilos und Giftstoffen unterstützt.

2

STÄRKUNG DEINES VERDAUUNGSSYSTEMS

Eine gesunde Verdauungsfeuer ist der Schlüssel zu Gesundheit. Die Frühjahrskur entlastet und stärkt die Verdauung gleichermaßen. Dein Körper kann so Nährstoffe und Energie wieder besser aufnehmen und gleichzeitig Schadstoffe effizienter ausscheiden.

3

MEHR ENERGIE UND VITALITÄT

Die Frühjahrskur bringt den Stoffwechsel in Gang, wirkt entschlackend und sorgt so für neue Energie und Leichtigkeit im Alltag.

4

GESUNDE GEWOHNHEITEN ENTWICKELN

Du lernst gesunde Routinen nach Ayurveda für das ganze Jahr. Mit der Anwendung in der Zeit der Frühjahrskur spürst Du die positiven Effekte unmittelbar und kannst Dein restliches Leben auf diese Erfahrung zurückgreifen.

5

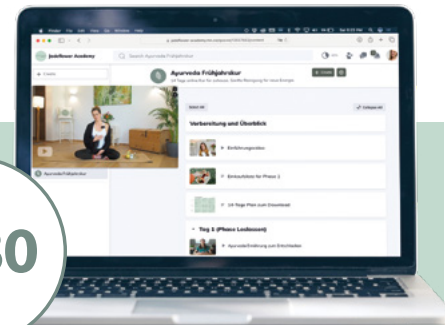
IMMUNSYSTEM STÄRKEN UND ENTSTEHUNG VON KRANKHEIT VORBEUGEN

Eine starke Verdauung und regelmäßige Reinigung, z.B. in Form einer Frühjahrskur, sorgen für ein starkes Immunsystem. Der Entstehung von Krankheit wird dabei vorgebeugt, indem Altlasten abgebaut und gesunde Gewohnheiten aufgebaut werden.



Frühjahrskur online

€180



Jederzeit buchbar



- 14-Tage sanftes Entschlacken nach Ayurveda
- Tägliche online Begleitung mit Infos, Tipps und Motivation
- Videos zum Thema Ayurveda und Entschlacken, gesunde Routinen und Ernährung
- Yoga-Videos für jede Tageszeit sowie speziell für die Frühjahrskur
- Rezepte für jede Phase, Gesundheitstagebuch, Downloads für die Küche
- Kurs-App für Computer und Handy

Frühjahrskur live in Salzburg

6.-19. April 2024 / mit Andrea Geir

€250

Videokurs plus Einführungsvortrag und Live-Yoga:

Zusätzlich zum oben angeführten Videokurs:

- Auftaktveranstaltung mit Einführungsvortrag und Yoga am 7. April
- Live-Yoga Einheiten: Fr 12.4. und Fr 19.4. (jeweils 18:30 Uhr)
- 2 x online Yoga via Zoom am Di 9.4. und Di 16.4. (jeweils 20-20:30 Uhr)

Kursort: Yoga Gallery / Salzburg Altstadt

€450

Videokurs, Einführungsvortrag und Live-Yoga plus Ayurveda Massagen:

Zusätzlich zum oben angeführten Videokurs:

- Auftaktveranstaltung mit Einführungsvortrag und Yoga am 7. April
- Live-Yoga Einheiten: Fr 12.4. und Fr 19.4. (jeweils 18:30 Uhr)
- 2 x online Yoga via Zoom am Di 9.4. und Di 16.4. (jeweils 20-20:30 Uhr)
- 2 Ayurveda Behandlungen:
 - 1 x Ganzkörper, 1 x Teilkörper, Termine nach Vereinbarung

Kursort und Massagen: Yoga Gallery / Salzburg Altstadt

JAEFLOWER Academy

Verstehe Ayurveda. Verstehe Dich.



Anmeldung

www.jadeflower.academy

www.jadeflower.academy

+43 699 199 99850 | info@jadeflower-academy.com | A-5303 Thalgau