

Detox Tagesworkshop

Entgiften mit Yoga & Ayurveda



Der Kurs bietet einen thematischen Einblick in die ayurvedische Denkweise (Wie kann man eine Detox-Kur nach ayurvedischen Richtlinien durchführen? Wie bilden sich Schlacken im Körper, was verursachen sie, und wie kann man sie mit ayurvedischer Praxis und Yoga lösen und ausscheiden?). Daneben gehen wir dieses Jahr genauer auf die allgemeine Ernährung nach ayurvedischen Prinzipien ein. Diese beziehen sich auch auf die europäische Küche!

Der Workshop bietet die Grundlage für die begleitete Detox-Kur über Auffahrt, kann aber auch unabhängig von einer Kur besucht werden.

- Ayurveda Basiswissen
- Yoga Praxis zum Entgiften -> Reinigungsübungen
- Wie reinigt man Körper und Geist?
- Detox-Unterstützung mit Atemübungen und Meditation
- Vorbereitung und Ablauf einer Detox-Kur

Zeit: Sonntag, 19. April 2026 / 9.30 - 18.00 Uhr

Ort: Tara Yoga Basel / Klosterberg 15

Kosten: CHF 190.- in der Detox-Kur (Mai) inbegriffen

Leitung: Therese Matiegka & Orsina Studach

Weitere Infos & Anmeldung: Orsina Studach

☎ 079 829 47 45 / orsina@yoga-atelier-basel.ch

