



Ablaufplan

FÜR DEINE
AYURVEDISCHE
REINIGUNG

Samstag & Sonntag Live

Samstag 20.3. - Live Session

2. Entlastungstag

9.00 - 10:15 Uhr

- Begrüßung
Einführung in den Ayurveda Teil 1
- Was für ein Dosha herrscht in dir?
- Wie kannst du deinen Tagesablauf positiv beeinflussen?
- Wie hilft Dir Ayurveda?
- Welche Ernährung passt zu deinem Dosha?
- Welche Sportart passt zu deinem Dosha?

10:15 - 11:15 Uhr

- Yoga mit Aenna: „Morning Sun“

11:15 - 11:30 Uhr

Pause Umzug in die Küche

11:30 - 12:30 Uhr

- Kochkurs mit Luise
Gewürzmischung & Kitchari

12:30 - 14.00 Uhr

Mittagspause und Zeit für einen Spaziergang oder Ruhepause

14.00 - 14:30 Uhr

- Meditation mit Aenna:
„Neubeginn & Wachstum“

14:30 - 15:45 Uhr

- Warum ayurvedisches Fasten?
- Anleitung für deine tägliche ayurvedische Morgenroutine

16:00 - 17 Uhr

- Yin Yoga mit Katrin:
„Loslassen & Ruhe finden“

Sonntag 21.3. - Live Session

1. Entgiftungstag

9.00- 11:00 Uhr

- Pranayama & Meditation mit Katrin: „Atme Dich frei“
- Feedbackrunde zur Morgenroutine
- Einführung in den Ayurveda Teil 2

- Detox Yoga mit Katrin:
„Frühjahrsputz für Energie & Öffnung“

11.00 - 11:15 Uhr

Pause Umzug in die Küche

11.15 - 12:00 Uhr

- Kochkurs mit Luise
Ghee & Reissuppe

12:00 - 12:30 Uhr

Pause

12:30 - 13:30 Uhr

- Wie sieht ein Reinigungstag aus?
- Wochenplan & Rezepte

13:30 - 14:00 Uhr

- Lunch Break: „Pilates meets Ayurveda“

14:00 - 14:30 Uhr

- Fragen & Antwort - Ende

Wochenplan

Montag 22.3. 2. Entgiftungstag

- Achtsame bewegte Morgenroutine mit Aenna: Lebensenergie steigern
- Yoga am Abend mit Katrin: Agni - Dein Verdauungsfeuer - aktivieren

Donnerstag 25.3. 1. Aufbautag

- Achtsame bewegte Morgenroutine mit Aenna: Klarheit schaffen
- Yin Yoga am Abend mit Katrin: Twists zur Reinigung von Körper und Geist

Dienstag 23.3. 3. Entgiftungstag

- Achtsame bewegte Morgenroutine mit Aenna: Intuition erleben
- Yoga am Abend mit Katrin: Bauchgefühl stärken
- Pilates am Abend mit Aenna: Mitte stärken, Vertrauen schaffen

Freitag 26.3. 2. Aufbautag

- Achtsame bewegte Morgenroutine mit Aenna: Intention stärken
- Pilates am Abend mit Katrin: Leichtigkeit & Balance

Mittwoch 24.3. 4. Entgiftungstag

- Achtsame bewegte Morgenroutine mit Aenna: Selbstwirksam handeln
- Pilates am Abend mit Katrin: Stabilität & Flow
- Yoga am Abend mit Aenna: Moon Hatha

Samstag 27.3. 3. Aufbautag

- Achtsame bewegte Morgenroutine mit Aenna: Innern Frieden finden & Abschlussrunde