

Detox-Tage 2026

Begleitetes Entgiften mit Yoga & Ayurveda

Der Frühling ist die beste Jahreszeit, um den Körper von alten Schlacken zu befreien. Dieses Programm bietet einen guten Rahmen, sich mit professioneller Unterstützung auf den Prozess einzulassen. Das Besondere am ayurvedischen Fasten ist, dass das Programm für jeden Menschen typgerecht angepasst wird. Der Ablauf wird am Einführungstag ausführlich erklärt, danach folgt eine persönliche Ernährungsberatung mit dem Erstellen eines individuellen Detox-Planes, sodass sich alle gut auf die Detox-Tage vorbereiten können.

Leitung: Therese Matiegka & Orsina Studach

Programm-Übersicht

Große Detox-Kur			Kleine Detox-Kur		
Detox Einstimmungs-Tag					
So 19. April		9.30h – 13.00h	> Ayurveda Basis Wissen für die Kur mit Therese		
		14.30h – 18.00h	> Detox Yoga & Reinigungstechniken mit Orsina		
Detox-Yoga					
So 10. Mai	Entlastungstag	16.00h - 17.30h	Die gelben Stunden finden im Tara am Klosterberg statt!		
Mo 11. Mai	1. Fastentag	16.00h - 17.30h			
Di 12. Mai	2. Fastentag	16.00h - 17.30h			
			Detox-Yoga		
Mi 13. Mai	3. Fastentag	16.00h - 17.30h	Mi 13. Mai	Entlastungstag	16.00h - 17.30h
Do 14. Mai	1. Aufbau-tag	17.00h -18.30h	Do 14. Mai	1. Fastentag	17.00h -18.30h
Fr 15. Mai	2. Aufbau-tag	17.00h -18.30h	Fr 15. Mai	2. Fastentag	17.00h -18.30h
Sa 16. Mai	3. Aufbau-tag	17.00h -19.00h	Sa 16. Mai	1. Aufbau-tag	17.00h -19.00h
			So 17. Mai	2. Aufbau-tag	selbstständig

Detox Einstimmungstag

Eine gute Vorbereitung ist wichtig für eine erfolgreiche Detox-Kur, deshalb findet am **Sonntag 19. April** ein Tagesworkshop statt, dieser ist die Voraussetzung für die große und die kleine Detox-Kur!

An diesem Tag werden die Vorgänge einer ayurvedischen Detox-Kur erklärt. Neben den theoretischen Hintergründen, wie Schlacken im Körper (und im Geist) entstehen, was sie im Organismus verursachen und wie dagegen vorgegangen werden kann. Werden wir auch Detox-Übungen aus der Yoga-Therapie praktizieren und besprechen.

Es wird alles erläutert, was vor der Kur organisiert und besorgt werden muss, damit die Kur entspannt angegangen werden kann. Alle Teilnehmerinnen erhalten ein umfangreiches Skript.

Individuelles Programm:

Vor der Kur wird bei einer persönliche **Ernährungsberatung** der der **individuelle Detox-Plan** erstellt und nach der gegebenen Konstitution der Fastenplan nach ayurvedischen Richtlinien individuell angepasst.

Während der Kur können alle Teilnehmer*innen einen Termin für eine **Ayurvedische Massage** vereinbaren. Durch die Ölmassagen wird der gesamte Stoffwechsel angeregt. Dies hilft, Schlacken im Körper abzubauen und unterstützt so die Entgiftung. Bei der großen Kur ist eine zweite Behandlung im Preis inbegriffen.

Kosten:

❖ **Kleine Detox-Kur / CHF 540.-**

Beinhaltet: Einführungstag, Ayurvedische Ernährungsberatung und das Erstellen des persönlichen Detox-Plans, täglich Yoga und eine Ayurveda Massage

❖ **Große Detox-Kur / CHF 740.-**

Beinhaltet: Einführungstag, persönliche ayurvedische Ernährungsberatung und das Erstellen des eigenen Detox-Plans, täglich Yoga, zwei ayurvedische Behandlungen

Ein Teil der Kosten wird von vielen Zusatzversicherungen vergütet. Dies abzuklären ist Verantwortung der TN. Für die Hälfte des Betrages kann ein Rückforderungsbeleg ausgestellt werden (Ayurveda Therapie / Yoga Therapie).

Ort: Yoga Atelier Basel / Petersgasse 32

Infos & Anmeldung: Orsina Studach 079 829 47 45 / orsina@yoga-atelier-basel.ch

www.yoga-atelier-basel.ch