

Ayurvedische Fastenwoche in Andalusien

Entschlacken - Entspannen - Auftanken

02.05. - 09.05.21



Was ist ayurvedisches Fasten?

Diese ayurvedische Fastenkur dauert eine Woche und beinhaltet 1-2 Entlastungs- und Aufbautage. Jede Kur ist individuell und wird an den vorhandenen Konstitutionstyp angepasst. So fastet der Kaphatyp nur mit heißem Wasser, etwas Reisbrühe und mit dem Ingwertee. Vata und Pitta bekommen z.B. 2-3 warme Mahlzeiten und eine leichte Reissuppe, Gemüsesuppe oder Kitchari. Im Vordergrund steht, das Verdauungsfeuer zu stärken und Giftstoffe aus dem Körper auszuleiten. Grundlage der ayurvedischen Lehre ist die Anschauung von fünf großen Elementen - Wasser, Feuer, Erde, Luft und Wind. Diese 5 Elemente werden den 3 Doshas - Pitta, Vata und Kapha zugeteilt.



Ein neues Verständnis für die Ernährungsweise, ein angepasstes Yogaprogramm und geeignete Übungen bringen den Mensch wieder in Einklang mit der Natur. Mit einer Ayurveda Fastenkur entlasten wir nicht nur den Körper, sondern auch den Geist, den Verstand und die Emotionen. Sehr empfehlenswert ist es, sich auf das Fasten schon ein bis zwei Wochen vorher vorzubereiten, indem man auf Lebensmittel wie Zucker, Gluten, Milchprodukte, Fleisch, Tiefkühlprodukte, Koffein, Nikotin und Alkohol verzichtet. Das Erlernen des Fastens ist für ein besseres Verständnis, wie man sich um Körper und Geist kümmert, sehr wichtig. Der Körper weiß, wie er sich selbst heilen kann und wird dies tun, wenn wir ihn mit der richtigen Nahrung versorgen.

Warum Fasten?

Fasten hat viele positive Effekte. Die Verdauungsorgane kommen zur Ruhe und können sich erholen. Viele Stoffe, die sich in den verschiedenen Stellen (oft Schwachstellen) im Körper abgelagert haben, werden mobilisiert und aus dem Körper transportiert. Es findet also eine Art Reinigung statt. Ablagerungen, Fette und Gifte (Ama) werden abgebaut und über den Atem, die Haut und die Verdauungsorgane ausgeschieden. Ayurveda sagt, dass Ama, was unverdaut heißt, die Hauptursache aller Krankheiten ist. Diese gründliche, innere Reinigung des Körpers setzt sich aber auch auf Geist und Seele fort. Die Reinigungsprozesse ermöglichen tiefe Selbsterkenntnisse und Ablösungsprozesse von alten Mustern und Abhängigkeiten. Oft entsteht ein Zustand von Klarheit, Ruhe und Frieden. Somit bietet sich dem Fastenden die Gelegenheit zu einer inneren Umkehr.

Und was kommt danach?



Ayurveda sagt, du bist nicht nur das, was du isst, du bist das, was du verdaust. Deswegen ist es wichtig, auch nach der Fastenkur eine passende Ernährungsweise fortzuführen. Durch eine, auf das eigene Dosha abgestimmte Ernährung, wird das Verdauungsfeuer auch langfristig gestärkt. Es bilden sich weniger Toxine im Körper und es entsteht

ein starkes Immunsystem. Zum Abschluss dieser Kur bekommst du von mir einen auf dein Dosha angepassten Ernährungsplan und viele leckere ayurvedische Rezepte. Durch meine zahlreichen Fastenkuren, die ich seit dem Jahr 2010 durchführe, konnte ich viele Erfahrungen und Erkenntnisse sammeln. Gerne gebe ich diese Erfahrungen an dich weiter und begleite dich auch nach der Kur auf deinem Weg zur einer gesunden Ernährung und Lebensführung.

Tagesablauf

07:30 - 09:30 Uhr ayurvedische Morgenroutine, Yoga- und Atemübungen
09:30 - 10:00 Uhr angepasste Verpflegung, dann jede Stunde Brühe oder Wasser
10:00 - 16:15 Uhr Freizeit, Spaziergänge, Workshops, Vorträge, Ausflüge
16:15 - 17:45 Uhr Yoga, Mantrasingen, Meditationen, Entspannungsübungen
18:00 - 18:30 Uhr angepasste Verpflegung
19:00 - 20:30 Uhr Massagen, Austausch, Spaziergänge, Sauna
Teilnahme an dem Tagesprogramm ist freiwillig.

Seminarpreis inkl. Übernachtung, Verpflegung und eine Abhyanga Massage

559€/Woche/pro Person zu zweit im DZ

Einzelzimmerzuschlag 100€

Transport vom/zum Flughafen 20€ pro Person/Fahrt
Flugticket ist nicht im Preis enthalten.

Die Seminargebühr ist im Voraus einzuzahlen auf das Konto:

Monika Krabac

Commerzbank

IBAN: DE02 2004 1111 0464 5172 00

BIC: COBADEHDXXX

Ich freue mich auf dich!

Monika Krabac

ayurvedische Fastenleiterin,

Ernährungsberaterin, Masseurin

und Yogalehrerin

Anmeldungen:

monika.krabac@yahoo.de

00491622396072

www.ayurveda-yoga-health.de



Es erwartet dich hier eine Oase der Ruhe, die Villa El Morisco, umgeben von einer reizvollen Hügellandschaft. Die Villa liegt auf einem ca. 6 Hektar großen Gelände mit mehr als Tausend Mango-Oliven-Orangen-Avocado und Chirimoyabäumen an der Küste Andalusiens etwa 20 km östlich von Malaga. Sauna und Pool der naheliegenden Finca El Morisco können mitbenutzt werden.

Weitere Impressionen von Villa El Morisco auf: www.villaelmorisco.com

