



AyurvedaYoga  
Therapie

# 7 TAGE AYURVEDA-FRÜHLINGS-KUR

VOM 21.-28.02.2025

ONLINE VON ZU HAUSE MIT SUSANNE STRIEBEL



Kurz und konzentriert aufs Wesentliche: Vom 21. bis 28. Februar 2025 begleite ich Dich bei dieser inneren Reinigung. Es ist die erste (kürzere) von zwei Kuren, die ich im Frühjahr – bereits zum 10. Mal – anbiete.

Damit möchte ich Dir als Teil meiner Community die Gelegenheit geben, präventiv für Dich zu sorgen: online von zu Hause und im Alltag machbar.

In dieser Zeit stehe ich Dir mit meinem Wissen und meiner Erfahrung als medizinische Ayurveda-Spezialistin zur Seite. Weil es gemeinsam leichter geht, gibt es noch die Gruppe als Unterstützung.

## DER FOKUS

Das Ende des Winters und die Frühlingszeit sind geprägt vom Kapha-Dosha. Eine Vermehrung im Körper kann z. B. zu Verschleimung in den Atemwegen und Schwellungen führen, auf mentaler und emotionaler Ebene zu Müdigkeit, Trägheit und Antriebslosigkeit. Deshalb aktivieren wir gezielt den Stoffwechsel und bringen mit Körper- und Atemübungen den gesamten Organismus in Schwung.

Die Kur ist NICHT als Diät oder zum schnellen Abnehmen gedacht. Mein Anliegen ist, dass Du Dich in Deinem Körper wohl und Dich hinterher leichter und klarer fühlst, dass Du spürst und weißt, was Du brauchst und was Dir gut tut. Mein Wunsch ist, dass die Kur nachhaltig wirkt und Du über diese 7 Tage hinaus von Ayurveda und gesunden Routinen profitierst.

WWW.AYURVEDAYOGATHERAPIE.DE



AyurvedaYoga  
Therapie

## DER ABLAUF

Du kannst die Intensität Deiner Kur mit bestimmen und an Deine Bedürfnisse anpassen. Die (regelmäßigen) Mahlzeiten sind leicht verdaulich, um das Verdauungssystem zu entlasten. So kann der Körper seine Selbstreinigungs- und Selbstheilungskräfte aktivieren.

Aus ayurvedischer Sicht bedeutet das: Agni, das Verdauungsfeuer, wird gestärkt und Ama – wörtlich alles „Unverdaute“ – ausgeschieden. Das hilft den Doshas ins Gleichgewicht zu kommen, was Du körperlich, aber auch auf geistiger und emotionaler Ebene spüren kannst.

## DIE TERMINE\*

**Freitag, 21.02. von 19:00 bis ca. 20:00 Uhr LIVE:** Gemeinsamer Start und Einführung: Alles was wichtig ist

**Sonntag 23.02. von 09:00 bis ca. 9:30 Uhr (Video):** Schwungvoller Start in den Tag mit Körper- und Atemübungen

**Dienstag 25.02. von 20:00 bis ca. 20:45 Uhr LIVE:** Ayurveda Wissen und Q & A

**Freitag 28.02. von 19:00 bis ca. 20:00 Uhr LIVE:** Abschluss mit Ayurveda-Empfehlungen fürs Frühjahr

Für die Live Sessions treffen wir uns bei zoom, die Aufzeichnungen stehen jeweils 2 Tage zum Nachschauen zur Verfügung.

Für diese Kur wird es eine geschlossene whatsapp-Gruppe geben, wo ich Fragen beantworte und Euch mit Impulsen, Tipps und Rat zur Seite stehe. Und: Die Gruppe ist für Eure gegenseitige Motivation und Unterstützung da.



\*Termine können sich u.U. ändern oder verschieben.



## WAS WICHTIG ZU WISSEN IST

- U.U. kann es – als Teil des Prozesses – vorübergehend zu (unangenehmen) Begleiterscheinungen oder Nebenwirkungen kommen.
- Es ist möglich, dass Du Dich an manchen Tagen müde und erschöpft fühlst, dass Kopfschmerzen, Gliederschmerzen oder auch schlechte Laune auftreten.
- Deshalb ist es wichtig, dass Du Dir Ruhezeiten einplanst und diese 7 Tage so frei wie möglich gestalten kannst.
- Unter diesen Voraussetzungen ist die Reinigungskur auch im (Arbeits-)Alltag durchführbar.
- Sie ist für Wiederholer und Neueinsteiger machbar und auch geeignet, wenn Du Ayurveda-Detox für Dich ausprobieren möchtest.
- Die Kur kann unabhängig von der 14 Tage Frühlings-Kur vom 20.03.-03.04.2025 gebucht werden oder als Auftakt und Ergänzung.
- Was Du einbringen solltest: Commitment und Zeit.

## WANN DIESE KUR NICHT FÜR DICH GEEIGNET IST

- Wenn Du schwanger bist oder stillst.
- Bei Essstörungen.
- Bei akuten, chronischen Erkrankungen und Vorerkrankungen nur nach Rücksprache!
- Wenn Du weißt, dass Du Dir keinen Freiraum einräumen kannst.

## UNTERSCHIED ZUR 14 TAGE KUR

- 7 Tage sind ideal, wenn Du wenig Zeit hast oder Dich ganz auf das Wesentliche konzentrieren willst. Wir starten direkt all in.
- Die 14-tägige Kur vom 20.03.-03.04.2025 ist – angelehnt an eine klassische Panchakarma-Kur – in drei Phasen gegliedert; es gibt eine Eingewöhnungsphase; die Leber bekommt extra Zuwendung; es gibt die Möglichkeit zusätzlich Kräuter-Präparate einzunehmen, die den Reinigungseffekt vertiefen.
- Die 14 Tage Kur ist länger und in der Regel tiefgreifender; wir haben mehr Zeit für Ayurveda-Wissen, und um Ayurveda Routinen zu integrieren.
- Ob 7 oder 14 Tage: Beides sind in sich geschlossene und vollwertige Kuren, die ihre Wirkung entfalten; beide sind für Wiederholer und Neueinsteiger geeignet. Häufig bestimmt der Terminkalender mit, welcher Zeitpunkt besser passt.
- Höre auf Dein Bauchgefühl, welche Form Dir mehr zusagt.



AyurvedaYoga  
Therapie



**Jubiläums-Aktion:** In diesem Frühjahr findet die Reinigungs-Kur zum 10. Mal statt, deshalb verlose ich unter den ersten 10 Anmeldungen 1 Platz for free für eine **1:1 Ayurveda-Beratung** (60 Min oder 2x30 Min) gültig bis 2 Wochen nach Ende der Kur, um Dich ganz persönlich zu begleiten und Dich zu unterstützen, Deine Ayurveda Routine & Ernährung langfristig im Alltag zu verankern.



**FAKTEN** Deine Investition: **€ 119 Euro**

Early Bird bis 31.01.2025: **€ 99 Euro**

**Für die verbindliche Anmeldung bitte eine Mail mit Deinem Namen, Adresse und Geburtsdatum an [mail@susannestriebel.de](mailto:mail@susannestriebel.de) schicken.**

Nach der Anmeldung erhältst Du eine Zahlungs-Info: Erst mit der Bezahlung ist die Anmeldung verbindlich und Dein Platz gesichert. Im Anschluss daran bekommst Du alle weiteren Details, eine Zutaten- & Einkaufsliste zugeschickt.

**HAST DU FRAGEN ZUM  
INHALT ODER ABLAUF?**



**Dann melde Dich bitte:**  
[mail@susannestriebel.de](mailto:mail@susannestriebel.de)  
T. 0179 1300225



**ICH FREUE MICH AUF DICH UND UNSERE  
GEMEINSAME KUR-WOCHE.**

**ALLES LIEBE  
SUSANNE**



[WWW.AYURVEDAYOGATHERAPIE.DE](http://WWW.AYURVEDAYOGATHERAPIE.DE)