

## **Detox & Recharge**

### **Yoga & Ayurveda Wochenende im Münstertal**

**vom 3. bis 5. März 2023**

**mit Eva Delgado & Andrea Stolz**

**(ein weiteres Wochenende mit einem anderem Schwerpunkt findet vom 20. bis 22. Oktober 2023 statt)**

Bei diesem Wochenende geht es nicht um eine „Entgiftung“ im klassischen Sinne. Im Wahnsinn des ganz normalen Alltags vergessen wir leicht, was wirklich wichtig ist und wir verlieren uns irgendwo zwischen dem Anspruch von Anderen und alten liebgewonnenen Gewohnheiten, Genussmitteln, Dingen, die vielleicht nur ein Gefühl von Leere überdecken. So ist dieses kleine Retreat eine Möglichkeit zum Innehalten und sich zu fragen: Was ist mir wesentlich? Was darf mehr Raum bekommen und was möchte ich mehr in meinen Alltag integrieren? Die Praline zu genießen, das Glas Wein, die Zigarette ist wunderbar. Doch in anderen Momenten zu spüren, dass mir der Blick aus dem Fenster besser täte als auf dem Handy zu scrollen, ein heißer Tee wohler wäre als der 5. Kaffee, keine kurze Stille angenehmer als der Smalltalk – die Liste ist lang. Und schlussendlich geht es immer wieder darum, in guten Kontakt zu sich selbst zu finden.

Wir verbringen ein Wochenende in dem charmanten Tagungshaus „Kratzbürste“ mit Zeit für die Praxis auf der Yoga Matte sowie für Theorie und Anwendung der Ayurveda Lehre. Themen sind dabei ayurvedische Tagesroutinen und Reinigungsmethoden, eine typgerechte Ernährung und Lebensweise, Heilkräuter und Gewürze. Wir werden lecker, gesund und nährend zusammen essen. Auf der Yoga Matte erproben wir verschiedene Wirkungsweisen der Yoga Praxis von regenerativ bis dynamisch. Wir nutzen traditionelle, yogische Reinigungstechniken, Kriyas und Atemtechniken sowie Asanas und Meditation.

Die Yoga Praxis und die Ayurveda Heilkunst möchte ganzheitlich dafür sorgen, dass du dich genährt, gestärkt und innerlich klar fühlst und ein paar neue Impulse für die Gestaltung deines Alltags mitnimmst.

**Zeit:** von um 17.30 Uhr bis Sonntag um 12 Uhr

**Kosten:** Frühbucher 350 € (bis 20. Februar), dann 380 € für 2 Übernachtungen, Essen am Freitag Abend bis Sonntag Mittag, Yoga und Ayurveda in Theorie und Praxis  
höchstens 9 Teilnehmer\*innen

**Kontakt:** [andrea@yogaflow-freiburg.de](mailto:andrea@yogaflow-freiburg.de)

**Ort:** Seminarhaus Kratzbürste, Untere Gasse 22, 79244 Münstertal

Ayurveda Massagen und individuelle Ayurveda Beratungen können bei Eva schon vor oder nach dem Seminar gebucht werden: [aludinas@googlemail.com](mailto:aludinas@googlemail.com)