

## **Ayurvedische Fasten- und Reinigungswoche im Haus am Watt**

Liebe Teilnehmerin,

das ayurvedische Reinigen/Fasten verzichtet nicht völlig auf feste Nahrung, sondern die Mahlzeiten bestehen aus der ayurvedischen Heilnahrung, wie sie auch in der großen Reinigung, der Pancakarmakur zum Einsatz kommt. Ergänzt wird die Reinigung durch reichliches Trinken vorwiegend warmer bzw. heißer Kräutertees und Wasser sowie die Nahrungsergänzung mit ayurvedischen Kräutern. Bei der Heilnahrung beschränken wir uns auf wenige reizarme, leicht verdauliche Nahrungsmittel. Auf Einiges wird komplett verzichtet, wie z.B. Milch und Milchprodukte (außer Ghee), Brot und andere Teigwaren, Rohkost, Fleisch, Fisch, Eier, Süßigkeiten und andere Genussmittel. In der Mitte der Woche wird es einen Abführtag geben.

Zur Vorbereitung der Woche wäre es hilfreich, wenn Sie schon eine Woche vorher diese Nahrungsmittel einschränken oder besser noch ganz darauf zu verzichten. Vor allem Kaffee, Nikotin und Alkohol weglassen. Durch die Entwöhnung und auch den Entgiftungsprozess während der Woche kann es zu Kopfschmerzen kommen. Für solche Fälle evtl. ein Kopfschmerzmittel eigener Wahl mitbringen. Ansonsten hilft das Kauen von Nelken, die immer bereit stehen. Falls möglich, bringen Sie gerne eine eigene Thermoskanne mit. Die sollte in diesen Tagen Ihr ständiger Begleiter sein, denn reichlich Trinken ist sehr wichtig. Einige Kannen stehen hier zur Verfügung. Für die Heimreise eventuell 1-2 Dosen für Verpflegung und ein paar Trockenfrüchte mitbringen. Es wäre doch schade, gleich wieder in einen Imbiss oder Backshop zu gehen...

Für die Massagen bitte ein paar Kleidungsstücke mitbringen, denen ein bisschen Öl nichts schadet und vielleicht ein Tuch für den Kopf. Das meiste Öl reibe ich nach der Behandlung ab. Handtücher und Bademäntel sind vorhanden. Einzelheiten für die Massagen und die Termine besprechen wir am ersten Abend. Je nach Teilnehmerzahl können noch Anwendungen dazugebucht werden.

Für den Yogaunterricht am Morgen bitte bequeme Kleidung mitbringen. Matten, Decken, Sitzkissen und bei Bedarf Hocker sind vorhanden. Zwischendurch dem Körper die Ruhe gönnen, die er zur Reinigung benötigt und nicht zu viel unternehmen. Da zur Reinigung auch die des Geistes gehört, wäre es gut, den Gebrauch von Handy, Laptop und Co einzuschränken und öfters mal abzuschalten.

Genießen Sie für eine Woche die Ruhe und die Natur rund um das „Haus am Watt“. Bei weiteren Fragen können sie sich gerne an mich wenden. Ich freue mich auf die gemeinsame Zeit.

Dagmar Dührsen - Yogalehrerin BDY/EYU und Heilpraktikerin für Ayurveda