

# **Ayurvedische Reinigungs- /Fastenwoche**

Frühling -  
Zeit für körperliche Entschlackung und Reinigung mit Ayurveda und Yoga  
Zeit für innige Selbstzuwendung

*Im Frühling erwacht der Organismus aus ayurvedischer Sicht aus seinem Winterschlaf und damit beginnt auch die beste Zeit, um sich von den Reserven des Winters zu befreien. Entscheidender Faktor zur Reinigung ist die Aktivierung des Gewebestoffwechsels, unabhängig davon ob wir die Frühjahrsmüdigkeit im Zaum halten wollen, überschüssiges Fettgewebe verbrennen oder das Immunsystem zur Grippe und Heuschnupfenabwehr stärken wollen. Eine Reinigungszeit für Körper, Energiesystem und Geist, trägt entscheidend zur Gesundheit, dem Wohlbefinden und der eigenen Zufriedenheit bei. Es ist gleichzeitig eine innige Zuwendung zu sich selbst, was feine Freude und Leichtigkeit schenkt.*

Diese Reinigungswoche umfasst insgesamt 6 Tage, mit fakultativen, zusätzlichen Entlastungs- oder Aufbautagen. Die Tage sehen für jede teilnehmende Person individuell aus, je nach ihrer / seiner körperlichen Konstitution. Dies wird in einem ersten Einzelgespräch besprochen und gemeinsam festgelegt. Die Reinigungszeit besteht aus 3 Phasen, der Vorbereitungs- der Fasten- sowie der Aufbautage.

Das individuelle Vorgehen, weitere Erklärungen und Gedanken zur Reinigung, sowie Rezepte für Bouillon, Reissuppe, Kichari und Menues für die Aufbautage bekommen die Teilnehmenden schriftlich. Zusätzlich wird ein Reinigungsset abgegeben mit verschiedenen Utensilien, die für die Zeit nötig sind.

Während der Woche wird zu Hause morgens von den Teilnehmern die „ayurvedische Morgenroutine“ durchgeführt, mit welcher sie vorgängig vertraut werden, ergänzt mit Reinigungstechniken aus dem Yoga.

An 4 Nachmittagen der Woche treffen wir uns. Dabei werden wir den Körper durch Asanas bewegen, die leicht aktivieren und hauptsächlich stark erden, um das Energiesystem auszubalancieren.

Atemübungen, die den Reinigungsprozess sanft unterstützen sowie das Nervensystem entspannen, Meditationen, die den Geist ausrichten und die Herzqualitäten zum Entfalten bringen.

Aufkommende Fragen können während diesen Stunden jeweils geklärt werden.

Es ist möglich während der Woche im Arbeitsalltag zu bleiben. Ideal ist es, vor allem Tag 2 und 3 sich vom Arbeiten zurückzuziehen, um Ruhe zu haben.

## **Daten:**

Erstes Treffen in der Gruppe: 24. April 2025 15.00 – ca. 17 Uhr  
Reinigungs/Fastenwoche: 28. April - 3. Mai 2025  
Weitere Treffen: Tägliche Treffen vom 28. – 3. Mai 2025 jeweils von 14.00 – 16.30 Uhr (mit Pause am 1. Mai)

## **Treffpunkt:**

yogamoves, Steinberggasse, Winterthur

## **Leitung:**

Evelyn Hunger, Dipl. Ayurvedatherapeutin, Yogalehrerin,  
Dipl. Expertin Notfallpflege

## **Kosten:**

570 sfr

Darin enthalten ist das persönliche Vorgespräch per Zoom, das Einführungs-Treffen, alle weiteren Tage für die gemeinsame Yogapraxis sowie ein gesamtes Reinigungsset, welches beim Einführungs-Treffen abgegeben und besprochen wird.

Ich empfehle den InteressentInnen, bei ihrer Zusatzversicherung der Krankenkasse abzuklären, ob sie sich an den Kosten beteiligen.

## **Anmeldung:**

Bitte mit vollständiger Adresse und Geburtsdatum an: [evelynhunger@bluemail.ch](mailto:evelynhunger@bluemail.ch)

Wir vereinbaren dann gemeinsam ein Vorgespräch.

**Informationen:**  
[www.yogaayus.ch](http://www.yogaayus.ch)

**Anmeldeschluss:** 13. April 2025

**Zur Person:** Als diplomierte Expertin in Notfallpflege bringt Evelyn ein Wissen aus der Schulmedizin mit, das sie ohne zu zögern mit ihrer Erfahrung und tiefem Vertrauen ins Ayurveda und Yoga verbindet. Sie hat mehrere Jahre eine ayurvedische Praxis im Spital Oberengadin geführt, in welchem sie nach wie vor saisonweise auf der Notfallstation arbeitet. Sowie unterrichtet sie an verschiedenen Orten Yoga, hauptsächlich in Ausbildungen oder Retreats. Ayurveda und Yoga sind in ihrem Leben mit Freude tief integriert. Sie bringt viel Erfahrung im Bereich Fasten / Reinigung mit, sei es aus eigener Erfahrung oder weil sie seit vielen Jahre jeden Frühling Reinigungswochen anbietet.