

## AUSSCHREIBUNG

**Ayurveda Detox mit heimischen Kräutern**  
**Alter Steinshof am Sternenberg/ZH**  
**17.- 20. Oktober 2024**  
**Ayurfood & FREYA Heil & Pflanzenschule**

Die Übergangs-Jahreszeiten Frühling und Herbst sind die idealen Zeitfenster für eine körperliche und geistige Reinigung. Der Körper spürt im Herbst den natürlichen Drang sich von der über den Sommer angesammelten innerlichen Hitze und Trägheit zu befreien und loszulassen. Es öffnen sich die ausleitenden Körperkanäle, die wir im Ayurveda *Srotas* nennen.

In unserem 4-Tages-Retreat [am Sternenberg/ZH](#) wollen wir mit einem ganzheitlichen Detox-Programm in die herbstlichen Energien eintauchen. Neben einer ayurvedischen Detox-Kost werden wir den Entgiftungs-Prozess mit heimischen Wildkräutern und Heilmitteln unterstützen. Anregende Yoga- und Pranayama-Einheiten bringen den Stoffwechsel in Schwung. Innere Stille und Ruhe finden wir in der Meditation, bei einer wohltuenden Ayurveda-Massage und während den Spaziergängen in der unberührten Natur. Nach den Detox-Tagen wirst du spüren, wie du dich körperlich bewusster wahrnimmst und frische Energie und Vitalität in deinen Körper zurückkehren.

Der Ayurveda Detox Retreat beginnt am Donnerstag, 17. Oktober 2024 um 13h00 mit einem gemeinsamen Mittagessen und wir beenden den Retreat am Sonntag, 20. Oktober rund 15h00.

### Programm:

07h00 – 8h30	Start in den Tag mit Kundalini-Yoga und Pranayama
09h00 – 9h30	Frühstück in Stille
10h00 – 12h30	Zeit zur freien Verfügung für Massage, Natur, Entspannung, ...
12h30 – 13h00	Mittagessen
14h00 – 16h00	«Teaching» zu ausgewählten Themen aus der Pflanzenheilkunde und dem Ayurveda.
16h00 – 19h00	Zeit zur freien Verfügung für Massage, Natur, Sauna, Pool, Entspannung, ...
19h00 – 19h30	Abendessen
20h00 – 21h00	Austausch und/oder Abend-Meditation

Je nach Witterung und Gruppendynamik wird der Zeitplan den Umständen entsprechend angepasst, ebenso am Tag der An- und Abreise.

## **Warum Detox?**

Früher hiess es: Entschlackungs- und Entgiftungskur; heute ist eher der Begriff „Detox“ in aller Munde. Tatsache ist, dass das Kuren eine uralte Tradition ist und schon vor Jahrtausenden zur Gesunderhaltung durchgeführt wurde.

Viele verspüren den Wunsch nach Reinigung, Entgiftung, Regeneration, geistige Klarheit und nicht zuletzt auch Verjüngung. Dazu eignet sich das „detoxen“ ausgezeichnet. Besonders der Frühling und Herbst sind eine traditionelle und vom Klima her geeignete Zeit, um sich einer innerlichen Reinigung zu unterziehen.

Über die Stimulation des Stoffwechsels wird die körpereigene Entgiftung angeregt und so können überschüssige Schadstoffe ausgeschieden werden.

Durch die Einnahme von passenden Lebensmitteln und Kräutern, sowie einem gesunden Mix aus Bewegung und Entspannung wird der Stoffwechsel und die entgiftenden Ausleitungsprozesse im Körper angeregt.

Es kann durchaus vorkommen, dass man während dieser Detox-Phase kurzweilig weniger Energie verspürt. In unserem Programm achten wir darauf, dass es auch ausreichend Pausen gibt, in denen man sich zurückziehen und die Schönheit und Kraft der umliegenden Natur geniessen kann. Denn detoxen funktioniert umso besser, je weniger Stress wir haben und je bewusster wir dem Loslassen Raum geben können.

Wir werden den Retreat in einer überschaubaren Gruppe durchführen denn gemeinsam fällt das Detox-Programm deutlich leichter, die Gruppendynamik hebt die Stimmung und man schätzt den bereichernden Austausch unter Gleichgesinnten.

## **Pflanzenheilkunde mit Andrea:**

In der umliegenden Natur finden wir viele Pflanzen, die uns bei der Entgiftung und Entschlackung unterstützen. Die Blätter, Beeren und Wurzeln sind voller Mineralstoffe, Vitamine und sekundärer Pflanzenstoffe, damit können wir unsere Depots wieder auffüllen. Gleichzeitig sind viele der Heilpflanzen blutreinigend und unterstützen allgemein die Ausleitung von Giftstoffen und Schlacken.

Bei dem Laufen durch die Natur fallen uns bestimmte Pflanzen auf. Aber nicht jedem die gleichen! Die Pflanze, die Dir besonders auffällt, zu der Du Dich vielleicht hingezogen fühlst, hat etwas mit Dir zu tun. Wir werden auf unseren Streifzügen durch die Natur Pflanzen unter Anleitung sammeln und auch ein Heilpflanzenmittel herstellen. Welche Rolle die Achtsamkeit beim Sammeln und Herstellen eines Heilmittels spielt, erfährst Du im Kurs.

### **Kundalini-Yoga mit Daniela:**

Dynamische Körperübungen, Kundalini-Yoga, Meditationen und Atemübungen unterstützen den Prozess auf allen Ebenen. Sie wirken ausgleichend auf das Immunsystem, entspannen das Nervensystem und beruhigen den Geist. Für die Yoga-Einheiten benötigst du keine speziellen Vorkenntnisse oder Erfahrungen mit Kundalini-Yoga. Die Klassen sind offen gestaltet und richten sich grundsätzlich an alle Yogalevels. Daniela freut sich darauf, mit euch tief in die Yogapraxis einzutauchen.

### **Detox-Menüplan:**

Vorweg sei gesagt: du wirst während dieser Tage nicht hungern! Trotzdem wird es eine Umstellung für deinen Körper sein, wenn wir unsere 3 täglichen Mahlzeiten auf eine einfache und entschlackende Ayurvedakost reduzieren. Wir kochen den Grossteil der Gerichte als Team im Seminarhaus und dabei ist jeder eingeladen, um mitzuhelfen. Dadurch wollen wir dir einen tieferen Einblick in die Ayurveda-Küche ermöglichen und dir einen praxisnahen Umgang mit Kräutern und Gewürzen zeigen.

Bereits vor dem Retreat erhältst du eine kurze Anleitung, wie du deinen Stoffwechsel auf die Detox-Tage am besten vorbereiten kannst. Durch den bewussten Verzicht auf Genussmittel wird sich dein Körpersystem leichter an die Veränderungen anpassen. Auch dein natürliches Hungergefühl wird sich automatisch auf die neuen Gegebenheiten einstellen.

Ein oft vergessener, aber sehr wichtiger Bestandteil jeder Kur sind die Aufbautage nach dem eigentlichen Retreat, damit du möglichst lange von den Detox-Effekten profitieren kannst. Um dir einen sanften Einstieg in den Alltag zu ermöglichen, werden wir auf die wichtigsten Schritte, die es dabei zu beachten gibt, ausführlich eingehen.

### **Wie kann ich mir die Verpflegung genauer vorstellen?**

Es wird dreimal täglich eine gekochte, warme Mahlzeit gereicht, die den Ausleitungsprozess unterstützt. Kräutertees sind rund um die Uhr verfügbar. Wir werden uns hauptsächlich aus einer einfachen Mono-Diät, bestehend aus Mungbohnen, Reis und gekochtem Gemüse, ernähren – abends gibt's eine Suppe. Die Speisen werden mit frischen Wildkräutern und Gewürzen fein abgeschmeckt. Gegen Ende des Retreats werden wir uns wieder auf die Rückkehr in den Alltag vorbereiten. Bitte teile uns bei der Anmeldung mit falls du Allergien hast, wir nehmen sehr gerne auf dich Rücksicht.

### **«Teachings»**

In täglichen Trainingseinheiten wollen wir dir die Pflanzenheilkunde und Ayurveda näherbringen. Mit einer Kräuterwanderung erkunden wir die umliegende Natur und du wirst u.a. ein Heilmittel herstellen. Wir zeigen dir, worauf es in der Detox-

Küche ankommt, welche Gewürze und Reinigungs-Rituale den Entgiftungsprozess fördern. Wir schaffen Raum für Fragen und Austausch damit du dir in Zukunft auch deine persönlichen Detox-Tage zusammenstellen kannst.

### **Körperrituale und Ayurveda-Massage (auf Wunsch):**

Die Haut ist das grösste Organ unseres Körpers und praktischerweise können wir auch über sie Toxine ausscheiden.

Im Detox-Programm bleibt genug Zeit um sich eine wohltuende Ayurveda-Massage von Judith, unserer erfahrenen Ayurveda-Masseurin, zu gönnen (separat zu bezahlen). Sicherlich werden wir aber auch in der hauseigenen Sauna entspannen und dabei über den Schweiß die Entgiftung mobilisieren. Bademantel bei Bedarf bitte selbst mitbringen.

### **KURSLEITUNG:**

Dr. Andrea Kütke Albrecht/[FREYA Heil & Pflanzenschule](#)

Daniela Dörflinger Bruggeman/[Ayurfood.ch](#)

Ayurveda Massage: [Judith Weber/](#)

### **PREIS:**

**Seminarkosten inkl. Verpflegung:** 690,- CHF, zuzüglich Unterkunft

**Unterkunft** pauschal für 3 Nächte, inkl. Benützung der Sauna:

- 200,- CHF im Doppelzimmer (insgesamt 3 Zimmer verfügbar)
- 245,- CHF im Einzelzimmer (insgesamt 2 Zimmer verfügbar)
- 300,- CHF im Doppelzimmer zur Einzelnutzung (insgesamt 3 Zimmer verfügbar)

Die Zahl der Einzelzimmer ist beschränkt, Doppelzimmer sind im Seminarhaus-Stil mit zwei getrennten Betten. Du kannst gerne vorab ein Mail schreiben und dich nach der noch verfügbaren Zimmer-Kategorie erkunden.

**Massage:** Auf Wunsch werden Ayurveda Massagen angeboten, 60 Min  
Abhyanga für 90,- CHF.

Mit der Anmeldung ist eine Anzahlung von 390,- CHF fällig. Die restlichen Seminarkosten sollen bis spätestens 30 Tage vor dem Retreat beglichen werden. Die Abrechnung der Unterkunft erfolgt beim Retreat vor Ort.

**Im Preis inbegriffen sind:** Detox-Programm inkl. Yoga, Meditationen, Herstellung eines Heilmittels, Kräuterwanderung und Programm nach Ausschreibung, Übernachtung nach gewählter Kategorie, ayurvedische Vollpension (drei Detox-Mahlzeiten pro Tag), Kräutertees, hauseigene Sauna.

Nicht enthalten sind: An- und Abreise zum Seminarhaus, Ayurveda-Massage, evtl. zusätzliche Präparate oder Hilfsmittel, wie z.B. persönliches Körperöl für die Selbstmassage, Zungenschaber, etc.

### **Zum Seminarhaus:**

Der [Alte Steinhof](#) ist ein gemütliches Seminarhaus im Zürcher Oberland, die Zimmer sind einfach und freundlich mit geteilten Badezimmern auf der Etage. Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln ab Zürich HB ist das Seminarhaus in rund 1 Stunde erreichbar. Einige Parkplätze sind vor dem Haus vorhanden.

### **Anmeldung:**

Bitte sende uns deine verbindliche Anmeldung inkl. gewünschter Unterkunftsart per Mail an [info@ayurfood.ch](mailto:info@ayurfood.ch)

### **Wichtige Hinweise/AGB:**

- *Bei ernstesten gesundheitlichen Problemen oder körperlichen Beschwerden sollte immer zuerst ein Arzt konsultiert werden.*
- *Bitte teile uns bei der Anmeldung mit, falls du Allergien oder Verletzungen hast. Wir nehmen gerne auf dich Rücksicht.*
- *Der Abschluss einer Unfall-, Haftpflicht- und Reiserücktrittsversicherung ist von Vorteil und ist Sache des Teilnehmers. Die Veranstalter schliessen jegliche Haftung für entstandene Schäden aus.*
- *Der Detox-Retreat beinhaltet keine persönliche Gesundheitsberatung.*
- *Im Falle eines Rücktritts- oder Nichtantritts des Retreats kann die Teilnehmer\*in eine Ersatzperson stellen. Falls keine Ersatzperson gefunden wird, verrechnen wir eine Annullierungspauschale auf den Gesamtbetrag: bis 50 Tage vor Anreise: 25% / 49-15 Tage vor Anreise: 50% / 14-7 Tage vor Anreise: 75% / 6-0 Tage vor Anreise: 100%.*
- *Die Kursleiter sind berechtigt, den Retreat bei zu geringer Teilnehmerzahl oder aus anderen Gründen abzusagen – selbstverständlich wird dann die komplette Gebühr dem Teilnehmer zurückerstattet.*

### **Noch weitere Fragen?**

Falls noch weitere Fragen offen sind oder du persönlich mit uns sprechen möchtest, dann kannst du uns gerne kontaktieren: Andrea [info@freya-heilpflanzen-schule.ch](mailto:info@freya-heilpflanzen-schule.ch), Daniela [info@ayurfood.ch](mailto:info@ayurfood.ch)

***Wir freuen uns, wenn du dabei bist!***

***Daniela & Andrea***