

Ayurveda Detox-Kur

Mehrmals im Jahr bieten wir Ihnen die Möglichkeit einer Ayurveda Detox-Kur. Diese basiert auf der Annahme, dass es im Körper ein Säure-Basen-Gleichgewicht gibt, das durch Stress, falsche Ernährung sowie eine ungesunde Lebensweise aus der Balance geraten kann. Die Kur zielt darauf ab, dieses Ungleichgewicht zu korrigieren.

Massagen und Wärmeanwendungen in Kombination mit einer individuell abgestimmten Ernährung unterstützen den Körper bei der Entsäuerung. Die Kurdauer beträgt 12 bis 21 Tage, in denen wir Sie umfangreich und professionell begleiten.

Die Kur beinhaltet:

- Ganzheitliche Anamnese mit Umesh (120 Minuten)
- Konsultation/ Beratungsgespräch
- Individuelle Ernährungs- und Gesundheitsempfehlungen
- Pranayama (Atemübungen) und Empfehlungen für Meditationen
- 10 x Eintritt in den Hamam
- 10 x Detox-Getränk

Ayurveda Detox-Kur Programm:

- 10 x Lepas (Ganzkörperpackung)
- 10 x Zitrus-salz-Peeling Körperanwendungen
- 10 x Abhyanga-Ganzkörpermassagen mit Kräuterölen inklusive Kopf- und Gesichtsmassage
- 10 x ayurvedische Fußreflex-Massage
- Virechana / Einnahme

Ablauf der Kur:

- Sie vereinbaren einen Termin für ein Beratungsgespräch mit Umesh.
- Gemeinsam legen Sie ein Kurzziel fest.
- Sie buchen Ihre Behandlungstermine im Buchungssystem des Stadtbads (bis sieben Behandlungen, die letzten drei Behandlungen werden in Absprache mit ihrem Therapeuten nach Bedarf festgelegt).
- Im ersten Konsultationsgespräch besprechen Sie die Vorbereitungswoche vor Beginn der eigentlichen Kur. In dieser Woche stellen sie bereits ihre Ernährung um und folgen einer ayurvedischen Tagesroutine.
- Die Kurgebühren in Höhe von 1880,- CHF sind vor Beginn der Kur an der Kasse zu entrichten.

ayurveda-yoga-atelier GmbH – Umesh Tejasvi
Klosbachstrasse 112 – 8032 Zürich
www.umesh.ch

Bankverbindung: Zürcher Kantonalbank IBAN CH 0300 700 11000 423 9263
BIC ZKBKCHZZ80A
Kto.-Nr.: 1100-4239.263