



### **Freitag, 10. Mai: Einführungstreffen**

Einführung & Infos, gemeinsames Kitchari Kochen und Essen in Aarau oder Zürich

18.00 Uhr bis ca. 21.00 Uhr

---

### **Samstag, 18. Mai - Freitag, 24. Mai: Fastenkur, 7 Tage (selbständig)**

#### **Freitag, 24. Mai: Abschlusstreffen**

Gemeinsames Kitchari-Essen und Austausch im yoga3 Studio in Altstetten

bring your own / bringe dein eigenes Essen mit (Kitchari)

19.00 Uhr bis ca. 21.00 Uhr

---

### **Samstag, 25. Mai - Montag, 27. Mai: Aufbautage, 3 Tage (selbständig)**

## **Ayurvedische (Fasten-) kur - leicht in den Frühling**

**Samstag, 18. Mai – Freitag, 24. Mai 2019**

**Ama** heißt Krankheit, Unreife, Schlackenstoffe, Giftstoffe (Toxine), Blockade. Die Nahrung wird nicht vernünftig verdaut. Halbverdaute Nahrung führt zur Bildung von toxischen Stoffwechselgiften (ama), die sich im ganzen Körper absetzen und zu weiteren Erkrankungen führen können. In diesem Sinne steht jede Krankheit mehr oder weniger in Verbindung mit einer Disharmonie unseres Verdauungssystems.

Die Kur ist geeignet für alle gesunden Personen.

**Während den Ama-Ausleitungstagen soll man auf Milchprodukte, Käse, Fleisch, Fisch, Brot, Pasta, Süßigkeiten, Süssgetränke, Kaffee und Alkohol verzichten.**

### Tagesplan für die **Ama-Ausleitungstage** (7 Tage):

#### **Morgens nach dem Aufstehen**

- Oelziehen (Bio Sonnenblumenoel), Zunge reinigen, Zähneputzen
- 1 Glas warmes Ingwerwasser mit Zitronensaft trinken (evt. mit Honig süßen)  
den ganzen Tag über warmes (Ingwer-) Wasser oder Kräutertee trinken
- duschen / baden
- Yogaübungen

#### **Frühstück**

- Gedünstetes Obst, z.Bsp. Apfel, Birne, mit Feige oder Rosinen (eingelegt über Nacht) verfeinern und mit Zimt und Kardamon würzen
- evt. ergänzen mit Knäckebrötchen und etwas Ghee.

#### **Mittagessen/Abendessen**

- Kitchari = Reis und Mungbohnen  
Die Mungbohnen werden über Nacht eingeweicht!
- Ergänzend zu Kitchari können Gemüsesuppen gemacht werden.  
z.Bsp. Karotten, Zucchini, Fenchel, Broccoli, Kürbis, u.a. würzen mit frischen Kräutern

**Vor der Kur lohnt es sich den Konsum von Kaffee, Schwarztee und Alkohol bereits zu reduzieren.**



Um an der Kur teilnehmen zu können, ist die Teilnahme am Infoabend vom 10. Mai und an Austauschrunde vom 24. Mai obligatorisch.

Anzahl TeilnehmerInnen beschränkt auf 6 Personen.

Kosten : Fr. 150.00

## Tagesplan für die **Aufbautage** (3 Tage):

**Frühstück** ergänzen mit :

- 3-5 EL Hirse, Hafer- oder Dinkelflocken\*
- Eingeweichten Trockenfrüchte (über Nacht) wie Datteln, Aprikosen
- Mandeln eingeweicht (über Nacht) und geschält und/oder Kernen (z.Bsp. Sonnenblumen- oder Kürbiskernen)
- würzen mit Zimt, Kardamon und Ingwer oder auch Ghee
- evt. süssen mit Honig

\* die Flocken in doppelter Menge Wasser kochen.

### **Mittagessen/Abendessen**

- Gemüse, z.Bsp. Zucchini, Karotten, Krautstiel, Spinat, Chicoree, Fenchel, Spargel, Artischocken, Broccoli, Rosenkohl, grüne Bohnen – andünsten mit Ghee und Gewürzen
- Getreide Beilagen : Reis, Hirse, Quinoa
- Hülsenfrüchte : Linsen, Bohnen

### **Nachtisch**

- Gedünstetes Obst, z.Bsp. Apfel, Birne, mit Feige oder Rosinen (eingelegt über Nacht) verfeinern

**Nach der Kur langsames aufbauen! Schritt für Schritt dazunehmen von Nahrungsmittel wie Käse, Brot etc. wenn Bedarf.**

**Bleibe achtsam beim Essen & konsumieren.**

Brahmārpanam Brahmahavir  
Brahmāgnau Brahmanāhutam  
Brahmaiva Tena Gantavyam  
Brahmakarma Samādhinā