



innen muss etwas brennen,  
damit außen etwas leuchten kann.

# ayurveda-detox-woche

- möchtest du dich um dein verdauungsfeuer kümmern?
- möchtest du die grundlagen von ayurveda kennenlernen?
- möchtest du den ernährungs-delete-knopf drücken?
- möchtest du detoxen ohne hunger zu haben?
- möchtest du dich für die kalte jahreszeit vorbereiten?
- möchtest du dich leicht und wohl fühlen?
- möchtest du wissen, was diese schönen sanskrit-worte

*vata, pitta, kapha, ama, agni, dhatus und ojas* bedeuten?





# fragen und antworten

- was kostet es?
  - 288 franken
- wann findet es statt?
  - vom 18. bis 23. oktober 2024
- was erwartet dich?
  - theorie-teil mit powerpoint-präsentation
  - ama- und agni-ritual
  - persönlicher detox-plan
  - gemeinsames kochen von kitchari
  - hand-out
  - gemeinsamer sonntagsspaziergang mit Q&A
  - 10% rabatt auf eine massage während der detoxzeit
  - special-musik-playliste, du darfst gespannt sein!

# zeit und ort

- freitag, 18. oktober, von 18 bis 21 uhr  
an der zinkereistrasse 14a in wolfhausen  
für theorie, ritual, kochen, essen
- sonntag, 20. oktober, von 14 bis 16 uhr  
spaziergang um den lützelsee
- alles andere machst du für dich zu hause. du  
kannst arbeiten, solltest aber ansonsten eine  
möglichst leere agenda haben. nicht  
vergessen: zeit, die du dir nimmst, ist zeit,  
die dir etwas gibt!
- bei fragen, unklarheiten bitte melden



# und jetzt?

- anmeldung per e-mail, telefon oder whatsapp
- maximal-teilnehmerInnenzahl: 10
- minimal-teilnehmerInnenzahl: 5

ich freue mich sehr auf dich!

*Aglaja*

079 665 30 08

info@aglajagehri.ch

zinkereistrasse 14a

8633 wolfhausen

