

# EASY DETOX FÜR ZUHAUSE - ABLAUF

Traditionell fängt die Fastenzeit an Aschermittwoch an. Im Ayurveda werden gerne Übergangsphasen, wie das Frühjahr und der Herbst, zur Reinigung des Körpers und für den Abbau von Kapha und Stoffwechsellrückständen (Ama), genutzt. Nutze die Ayurveda Detox-Kur als eine einfache Detox-Kur für Zuhause. Diese Kur ist so konzipiert, dass sie so einfach wie möglich in den Alltag integriert werden kann. Ich empfehle dir jedoch zu schauen, dass du in diesem Zeitraum möglichst wenige oder keine Verpflichtungen hast.

## **Anmeldung | bis 22. März 2025 möglich**

Gerne per E-Mail an [hallo@gabrielaschmid.com](mailto:hallo@gabrielaschmid.com) mit Vorname, Name, Adresse E-Mail und Telefonnummer. Bitte teile mir bei der Anmeldung mit, wann ich dich für das Vorgespräch zur Evaluation deines Verdauungstyps im Zeitraum vom 17. bis 27. März erreichen kann.

## **Persönliches telefonisches Vorgespräch à ca. 30 min. | vom 17. bis 27. März 2025 nach Vereinbarung**

Wir schauen uns gemeinsam deine aktuelle Verdauung an, um diese Detox-Kur nach der ayurvedischen Lehre individuell auf deine Verdauungskraft (Agni) abzustimmen.

## **Versand des Hand Outs | ab Vorgespräch bis spätestens am 28. März 2025**

Du erhältst du dein persönliches Hand Out mit ausführlicher Anleitung.

## **Einstimmung in die Detox-Woche | Dienstag, 1. April 2025**

Wir stimmen uns ein - mit einem ersten Tagesthema, das bereits in diesem Hand Out integriert ist, welches ich dir jedoch gerne am Dienstagmorgen mit zusätzlichem Impuls per E-Mail | PDF nochmals zusende. Das ist natürlich eine freiwillige Option. Du kannst auch alleine zu jeder anderen Zeit starten.

## **Easy In - 2 Tage | Mittwoch, 2. + Donnerstag, 3. April 2025**

Als Easy In machen wir zwei Tage lang Clean Eating und stimmen unseren Körper auf die Going-Deep-Phase ein. Wir lassen "Gifte" und Genussmittel weg. Ebenso schwer verdauliche und verarbeitete Lebensmittel. Wir essen möglichst frisch, warm und leicht.

# EASY DETOX FÜR ZUHAUSE - ABLAUF

## **Going Deep - 3 Tage | Freitag, 4. - Sonntag, 6. April 2025**

Während der Going-Deep-Phase essen wir morgens, mittags und abends eine flüssige Mahlzeit. Zwischen den Mahlzeiten triken wir nur Wasser und Tee. Optional kannst du anstelle des dritten Going Deep Tages einen Ausleitungstag machen.

## **Easy Out - 2 Tage | Montag, 7. + Dienstag, 8. April 2025**

Zum Easy Out machen wir anschliessend wieder zwei Tage Clean Eating, um den Körper wieder auf andere Nahrung vorzubereiten.

## **Neuer Alltag nach dem Detoxen | Mittwoch 9. und Donnerstag, 10. April 2025**

Nun kommt der Blick nach vorne: Wie geht es weiter? Ich gebe dir ein paar Basics, die dein Verdauungsfeuer unterstützen - und bringen so deinen Stoffwechsel immer mehr ins Gleichgewicht.

## **Begleitung | Dienstag, 1. - Donnerstag, 10. April 2025**

Dir stehen neben dieser Detox-Anleitung an jedem Morgen PDFs mit weiteren Informationen und Themen rund um das Detoxen zur Verfügung. Diese bekommst du per E-Mail und kannst sie, so wie es für dich passt, in deinen Tag integrieren. Weiter bist du Teil einer WhatsApp Gruppe, wo du Fragen stellen kannst und wir uns austauschen können.

## **Detox-Manualbehandlung**

Idealerweise unterstützst du den inneren Reinigungsprozess mit einer ayurvedischen Detox-Manualbehandlung idealerweise kurz vor oder während den Going Deep Tagen (3. bis 5. April 2025) bei mir in der Praxis in Eich.