

4-4-4 dagen thuis detox



Waarom detox?

- Heb je zin in een schoonmaak voor je lichaam en geest?
- Voel je je moe en futloos ondanks dat je genoeg slaapt?
- Heb je het gevoel dat je de laatste tijd onvoldoende gezond eet en leeft?
- Heb je wat kilo's te veel?
- Heb je behoefte aan rust voor je lichaam en je geest?

Wat levert het je op?

- Je voelt je energiek en licht
- Regelmatig vasten kan ziek worden voorkomen en versterkt je immuunsysteem
- Het reinigt niet alleen je lichaam maar maakt ook je geest weer helderder en rustiger
- Het geeft je hele systeem een reset.

Wat houdt het in?

De Vonka Yoga & Ayurveda 4-4-4 thuis detox is een individuele reinigingskuur die je op ieder moment kunt starten en thuis kunt doen. Het is noodzakelijk om gedurende de periode van de kuur extra rust en tijd in te bouwen in je dagritme. In principe kun je gewoon werken.

De kuur is gebaseerd op de duizenden jaar oude wetenschap van ayurveda en bestaat uit een mono dieet (rijst en gespleten mungbonen), aangevuld met ayurvedische kruiden, ademhalingsoefeningen, zelfmassage met speciale ayurvedische olie, bad en leefstijltips.



Het doel van de reiniging is om je spijsverteringssysteem rust en ruimte te geven om afvalstoffen uit je lichaam te verwijderen en vetverbranding te bevorderen. De hoofdvastenperiode bestaat uit 4 dagen, met voorafgaand een afbouwfase van 4 dagen en erop volgend een opbouwfase van 4 dagen. In totaal dus 12 dagen, waarbij de middelste 4 het meest intensief zijn.

De reinigingskuur wordt afgestemd op jouw persoonlijke situatie, je wordt gedurende de kuur persoonlijk begeleid en je ontvangt ook alle benodigdheden en een uitgebreide toelichting en schema.

De kuur bestaat uit de volgende onderdelen:

- Intake gesprek vooraf aan de kuur (anamnese en uitleg)
- Begeleiding gedurende de kuur (e-mails en één gesprek)
- Gesprek na de kuur (ervaringen, aanpassingen huidige leefstijl / voeding)
- Pakket met alle benodigdheden (kruiden, badzout, olie, ghee, etc.)
- Instructieboekje (met toelichting, tips en uitgebreid schema)
- Optioneel: ayurvedische oliemassage en/of privé yogales

Kosten

€ 245, inclusief producten ter waarde van € 70

Optioneel:	Speciale kuurpijzen	
	Ayurvedische oliemassage van 1,5 uur:	€ 70
	Privé yogales van 1 uur:	€ 50

Aanmelding

Wil je meer weten of je aanmelden, neem contact op met:
Veronika Uhl via vonkauhl@gmail.com of 06 54 91 6789

N.B.

Heb je medische klachten, slik je medicijnen of twijfel je of een dergelijke detox voor jou geschikt is raadpleeg je huisarts hierover.



VONKA Yoga & Ayurveda - Vuurmanagement

| Hamerstraat 32 | 1021 JW Amsterdam | vonkauhl@gmail.com | 020 4216214 |