

Die Befreiung im Ausmisten und Aufräumen



Es ist Anfang Februar. Die Tage sind jetzt deutlich länger hell und man kann die Ankunft des Frühlings spüren. In der Natur sind die Knospen schon sichtbar und bereit, bald aufzuspringen.

Energie und leichter Tatendrang werden langsam mehr, doch gleichzeitig ist auch noch eine Schwere, Unlust und Erschöpfung da. Vieles im Alltag erscheint mühsam.

Eine persönliche Detox-Erfahrung

Ich nehme mir für das Wochenende eine Auszeit zu Hause. Ich habe Zeit, keine Pläne, keine Termine.

Das Handy lasse ich in der Küche liegen. **Ich muss nichts tun und lasse mich treiben.**

Zuerst Yoga und eine geführte Meditation. Dann einen Kräutertee und Porridge.

Es zieht mich an den Schreibtisch, obwohl es Wochenende ist. Ich möchte Klarheit, da, wo noch keine ist. Ordnen, Sortieren, Ablegen gehen gut von der Hand und es fühlt sich immer besser an. Es tut mir gut zu wissen, wo ich stehe – auch wenn mir manches nicht so gefällt, wie es gerade ist. Ich genieße meinen aufgeräumten Schreibtisch und den Überblick. **Ich grinse zufrieden.**

Dann gibt es ein schnelles, einfaches und leichtes Mittagessen, ein Khichari mit Reis, Mung Dal, leckeren Gewürzen und Gemüse. Ich gönne mir eine Pause und freue mich über das Erreichte.

Jetzt ein schöner Spaziergang und die Gedanken treiben lassen. Das Wetter ist nicht wichtig, die kühle Luft fühlt sich herrlich auf der Haut an, das helle Tageslicht hebt noch mehr meine Stimmung.

In mir drängen sich Fragen nach oben, was ich mir für die nächsten Monate wünsche, was

steht für mich an? Zu Hause beginne ich mit dem Schreiben. Ich mache immer wieder eine Pause, wenn der Fluss ins Stocken gerät. Ich werde nicht fertig, was auch nicht wichtig ist. Ich bin weiter gekommen und **habe mehr Klarheit, das zählt.**

Hunger habe ich abends wenig, eine Gemüsesuppe reicht.

Später reflektiere ich diesen Tag und meine Erkenntnisse nochmal. **Die äußere Umgebung ist meist ein Spiegel der inneren Verfassung.** Ordnen, Loslassen, Reinigen wird zu einer Befreiung von Altlasten und ermöglicht Raum für Neues, Leichtigkeit und Energie. Ich bin zufrieden und genieße es, einfach bei mir zu sein und fühle mich auch innerlich aufgeräumt. Abends massiere ich mir zufrieden die Fußsohlen und schlüpfe mit einer Wärmflasche früh ins Bett.

Sonntag mache ich mit dem Garderobenschrank weiter. Ich bin so motiviert, dass ich mir sogar für meinen Körper einen Reinigungstag einlegen möchte und lasse ein [Kanji](#) nebenher köcheln.

Und dann öle ich mich mit warmem Öl ein, ruhe kuschelig-warm eingepackt und nehme später ein ausgiebiges Bad. Herrlich.

Kleine Schritte - große Wirkung

Gut gelaunt und erholt wache ich am Montagmorgen auf. In mir weiß ich genau: Das war erst der Anfang. Von dieser Energie möchte ich mehr. Eine ayurvedische Detox-Kur für mein inneres Zuhause steht auf meinem Plan ?. **Jetzt. Im Frühjahr.**

Auch die kleinste Veränderung im Innersten wird sich im Außen zeigen.

Dazu lade ich Sie zu einem **kostenfreien Webinar** für eine ayurvedische Detox-Kur online für zu Hause ein.



kostenfreies WEBINAR: AYURVEDA DETOX KUR ZUHAUSE (online) FREITAG, 9.02.24 um

18 Uhr

Um das Aufräumen und Ausmisten in Ihrem Umfeld kümmern Sie sich, bei der Reinigung Ihres Körpers begleite ich Sie gerne.

In diesem Webinar erfahren Sie, wie eine Detox-Kur einfach zu Hause funktionieren kann und auf welche **Erfolgsfaktoren** es zu achten gilt.

Sie erhalten **wertvolle Einblicke** in die Prinzipien des Ayurveda und wie Sie auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt werden können. Neben den Inhalten und Ablauf der Kur teile ich **Erfahrungsberichte** von Teilnehmern, die bereits die Vorteile dieser Kur genießen konnten. Gerne beantworte ich an diesem Abend Ihre Fragen.

Jetzt im Frühjahr begleite ich wieder ayurvedische Detox-Kuren online. Sie erhalten ein **ganzheitliches Kurprogramm** mit vielen Rezepten, Informationen und Anleitungen. Wir sehen uns per Video, und für Fragen und Austausch in der Gruppe gibt es einen Chat. Sie haben die Wahl, die Kur in der Gruppe oder unabhängig jederzeit für sich zu machen. Sie können Konsultationstermine und stoffwechselanregende Behandlungen dazu buchen.

Anmeldung zum kostenfreien Webinar AYURVEDA DETOX KUR zu Hause

Wenn Sie also das nächste Mal darüber nachdenken, Ihr Zuhause aufzuräumen, vergessen Sie nicht, dass nicht nur Ihre Umgebung, sondern auch Ihre eigene Energie revitalisiert werden möchte. Eine Detox-Kur wird zu einer befreienden Erfahrung, die nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich erstrahlen lässt.

Mit gut gelaunten Grüßen,
Ihre Gabriele Braun

Sie möchten sich unverbindlich und persönlich informieren?

Hier können Sie mich kontaktieren oder eine kostenlose und unverbindliche telefonische Sprechzeit reservieren

Kontakt

VERANSTALTUNGEN

Ambulante Kuren, Online-Kurse, Vorträge, Kochworkshops

Details und Anmeldung

AYURVEDISCHE KOCHKURSE

Für geschlossene Gruppen biete ich gerne ayurvedische Kochkurse zu individuell vereinbarten Terminen an. Die Organisation, Anmietung der Küche, Rezepte und Bereitstellung aller Zutaten und Getränke wird von mir übernommen. Sie kommen mit ihrem Team, Freunden, Familie oder Gästen.

Nach einer Einführung in die ayurvedische Philosophie oder einem bestimmten Themenbereich bereiten wir gemeinsam ein Jahreszeiten- oder Themenspezifisches Menü zu. Dabei stehe ich mit meinem gesamten Erfahrungs- und Wissensschatz, angefangen von der Kochlehre bis zur Ernährungswissenschaft (Ökotrophologie) und ayurvedischen Ernährungstherapie gerne zur Verfügung.

[Gerne können Sie mich bei Interesse per email kontaktieren ...](#)

AYURVEDISCHE KUREN

Je nach Bedürfnis oder medizinischer Indikation stelle ich Ihnen ein Kurprogramm individuell zusammen. Die Behandlungen finden ambulant in der Praxis statt.

[Hier finden Sie die am häufigsten nachgefragten Kuren ...](#)

Get Well. Be Happy.

Ihre Gabriele Braun

Praxis für Ayurveda Medizin

KONTAKT INFORMATION UND SOZIALE NETZWERKE

+49 6221 8719218 +49 170 7391114

mail@ayurveda-med.com



Don't like these emails? [Unsubscribe here](#)