

Die Kriya der SHATKARMA

Es gibt sechs Reinigungsmaßnahmen, die diese Kur umfasst und bestehen aus verschiedenen Dhautis: vollständige Reinigung des gesamten inneren Milieus mit Luft, Wasser und Öl. Die ayurvedischen Behandlungen auf Pflanzenbasis, die für jedes Dosha (typologische Besonderheit jedes Dosha/Konstitution) verabreicht werden, helfen dem Körper bei der optimalen Ausscheidung.

1-VARISARA DHAUTI (Vari: Wasser - sara: Kraft)

Reinigung des Verdauungstrakts mit Wasser: Dies besteht darin, Wasser durch den Mund zu trinken und es durch geeignete Übungen durch den Darm zu leiten und durch den Anus auszuscheiden, bis es so klar ist, wie es eingetreten ist. Dieser vollständige Einlauf wird an den ersten zwei aufeinanderfolgenden Tagen durchgeführt.

2- VAMANA DHAUTI (Vamana: Erbrechen).

Dies besteht darin, lauwarmes Wasser bis zur Neige zu trinken, "udhyanabandha" auszuführen und dieses Wasser zu erbrechen, was den festsitzenden Schleim ausspülen wird.

3- VAHNISARA DHAUTI (Vahni: Feuer)

In der Yogatradition ist das Feuer des Körpers als Verdauungsfeuer bekannt; das Wachstum der Körperkraft und die Widerstandsfähigkeit des Körpers hängen von diesem Feuer ab. Um dies zu erreichen, werden Kryas (Udyana und Nauli Kriya) praktiziert, um die inneren Organe tief zu massieren.

4-VATASARA DHAUTI (Vata: Luft).

Reinigung mit der Kraft der Luft durch eine spezielle Atemtechnik; dabei werden alle gasförmigen Verunreinigungen des Blutes abtransportiert.

5- NETI

Reinigen und Spülen der Nase und der Nebenhöhlen mit Wasser, Öl und einer Silikonschnur, um die Nasengänge zu reinigen und zu klären und Störungen im Hals, in den Ohren, den Augen und im Gehirn zu beheben.

6-BASTI*

Dieser Einlauf wird in zwei Formen durchgeführt: Durch Anuvasana basti, eine ölige Lösung, und Asthapana basti, eine Kräuterlösung. Diese Einläufe regulieren Vata und lösen die Verkrustungen des Stuhls, die an den Darmwänden haften. Basti wird nur denjenigen verabreicht, die sich für die Zellreinigung entscheiden.

NAVRATRA (Zellreinigung) :

Die Option der Zellreinigung bietet sich denjenigen an, die Kaya Kalpa bereits mindestens neunmal absolviert haben. Diese Reinigung erfolgt wie in der Yogatradition üblich über neun Tage: drei Tage Reinigung, drei Tage Fasten und schließlich drei Tage Wiederaufnahme der Ernährung.

WICHTIGE EMPFEHLUNGEN:

Eine Woche vor der Kur sollen alle Teilnehmer*Innen alle Genussmittel wie Kaffee, Tee, Alkohol, Tabak und Fleisch aufgeben. Drei Tage vorher sollten Sie sich nur von Obst und Gemüse ernähren.

Anmeldebedingungen

Alle Aufenthalte im Darshan setzen die Mitgliedschaft von „Arbre de Vie“ oder „Natha Yoga“ Verein voraus (90.-/Jahr).

Die Kur ist für Natha Yoga Praktizierende, auf Empfehlung können auch Yogi(ni)s anderer Yogatraditionen zugelassen werden. Vorgängig sollte mindestens ein Workshop, ein Yogawochenende oder ein Yoga Deepening/Workshop mit Zahra Boutaleb besucht werden.

Die Kayakalpa Kur beinhaltet natürlich tägliche Asanas (spezielle Körperhaltungen zur Regeneration), Pranayama (Atemübungen zur Aktivierung der Lungen), Selbstmassage und Fasten von 2 Tagen (48h).

Kosten

Unterricht inkl. Vollpension (2 Mahlzeiten oder Fasten): €1100 Zelluläre Reinigung über 9 Tage: €1600 * (ohne Anreise).

Aufenthalt in Euro bezahlen, Taxi separat in Dhs.

* Kur unter besonderen Bedingungen nur nach mind. neunmaligem Besuch der 6-tägigen Kur.

ÜBERNACHTUNG & AUFENTHALT

Die Unterbringung erfolgt in einfachen, geräumigen Zwei- oder Dreibettzimmern mit Gemeinschaftsdusche/WC.

Für ein Einzelzimmer: + 15€/Tag (150 Dhs) Preis ohne Vollpension: 50€/Tag.

Nützliches zum Mitbringen

Handtuch, eine Taschenlampe, einen Wollschal oder eine Wolldecke zum Entspannen, Wanderschuhe, ätherisches Zitronengras- oder Citronella, Moskitonetz fürs Bett, natürliche Körperpflegeprodukte & Necessaire, Sonnenhut, Sonnenbrille, Fotoapparat, Kleider (Langarm) leicht oder wärmer je nach Jahreszeit, ein Buch, ev. Strickarbeiten, Handwaschmittel, Massagehandschuh für Hammam oder Sauna.

Vorhanden: Yogamatten, Klötze, Wolldecken.

TRANSPORT & ANREISE (nicht inklusive)

Mit dem Flugzeug:

Flughafen Marrakech. Durchschnittlicher Preis :

300€ Hin- und Rückflug (Easyjet.com oder rayanair.com) von europäischen Städten.

Mit dem Bus vom Flughafen Marrakech:

Bus Nr. 22 in Richtung Stadtzentrum bis Bushaltestelle Sidi Mimoun. Dann Bus Nr. 45 in Richtung Amez Miz (bis Zentrum Amez Miz). Sammeltaxi in Richtung Dar Jamaa.

Die meisten Teilnehmer*Innen kommen mit dem Taxi, das ich ihnen direkt an den Flughafen sende, €25.- in MAD 250.- (am Flughafen Marrakech von CHF oder € wechseln oder Bankomat.

ANMELDEFORMULAR

Zahra BOUTALEB

mail: institutyogaintegral@gmail.com oder info@natha-yoga.ch (Andrea Neiger)

E-Mail: institutyogaintegral@gmail.com oder info@natha-yoga.ch (Andrea Neiger)

DATUM

- 03.09. - 09.09. 2022
- 22.10. - 27.10.2022
- 22.4.2023 - 27.04.2023
- 28.04. - 03.05.2023

- zusätzlich.....
- Andere Daten

Ich bringe den ganzen Betrag mit.

Vorname.....

Name

Adresse.....

Land

Tel.....

E-Mail:.....

Anzahl der Jahre Yogapraxis:

WoYogalehrerin

Sind Sie Yogalehrer/in?.....

Gesundheitliche Probleme

.....

Sind Sie in ärztlicher Behandlung? Wenn ja, weshalb?

.....

Empfehlung durch

Annulationsbedingungen

Ich bin bin mit den Geschäfts- und Annulationsbedingungen einverstanden:

Für eine Reiseversicherung bin ich selbst zuständig um für unvorhergesehene Ereignisse abzudecken oder ich übernehme das Risiko. Ich bin verantwortlich für gültige Reisedokumente (Pass, keine ID). Erkundige dich vor Buchen und Abreise über allfällige Änderungen.

Ort und Datum

Unterschrift