

## Informationen zur Großen Yoga – Darmreinigung Shanka Prakshalana

### Warum sollte ich eine Darmreinigung durchführen?

- Sie ist die Chance für Neubeginn des Körpers durch Entschlackung.
- Sie reinigt auf *allen* Ebenen, Ablagerungen und *jahrelang* festsitzende Verkrustungen werden gelöst.
- Auch körperlich festsitzende *psychische* Themen können „ausgeschieden“ werden.
- Dein *gesamter* Verdauungstrakt wird gereinigt und entgiftet (von der Mundhöhle bis zum Anus).
- Deine Darmschleimhaut erneuert sich. Viele unserer Zivilisationskrankheiten sind auf den Darm zurückzuführen.
- Eine Darmreinigung hilft bei Übersäuerung des Körpers.
- Deine Einmündungsgänge der Drüsen (Galle, Bauchspeicheldrüse) werden durch das Salzwasser geöffnet und gereinigt.
- Eine Darmreinigung ist eine super Möglichkeit zum Einstieg ins Fasten.

### Kontraindikationen:

- hoher Blutdruck, Epilepsie, Geschwüre im Magen-, Darmtrakt, Nierenerkrankungen

### Damit dein Darm gut vorbereitet wird, solltest du folgendes beachten.:

**Entscheide für dich**, inwieweit du bei den folgenden Punkten mitgehen kannst und willst! Je besser der Darm im Vorfeld entlastet wurde, desto leichter werden das Loslassen und die Reinigung gelingen.

- Beginne spätestens 14 Tage vorher deinen Kaffeekonsum auf Null zu reduzieren, verzichte auf Alkohol, Fleisch, Wurst und Zigaretten.
- Iss ein bis zwei Tage vorher nur Obst und Gemüse.
- Nimm dir mehr Zeit bei den Mahlzeiten und kaue deine Nahrung lange.
- Trinke viel, vor allem stilles Wasser und Basentee (oder anderen Kräutertee).

**Deine Anmeldung zur Darmreinigung (per Mail o. Telefon) ist verbindlich!**

Die Reihenfolge der Anmeldungen regelt die Teilnahme.

Hast Du noch Fragen, zögere nicht, uns anzurufen!

Tel.: 03675/401987 (zwischen 16 – 17 Uhr) oder [info@yogasonneberg.de](mailto:info@yogasonneberg.de)

*„Wenn du etwas loslässt, bist du etwas glücklicher.*

*Wenn du viel loslässt, bist du viel glücklicher.*

*Wenn du alles loslässt, bist du frei.“*

*Ajahn Shah*



# Salzwasserparty 02.04.2022

---

## Du bist herzlich eingeladen zur Großen Yoga – Darmreinigung Shanka Prakshalana

Wir starten zu unserer „Salzwasserparty“ am **02.04.2022**  
um **9.00 Uhr im Outdoor Inn in Sonneberg/Neufang**.  
Gegen 15:00 Uhr ist die Party vorbei.

Komme **„nüchtern“** zur Party, trinke morgens nur Tee!!!

### Bringe folgendes mit:

- ☺ Yogamatte (rutschfeste- und oder Lammfellmatte)
- ☺ Decke und Kissen
- ☺ dicke Socken (gerne „ABS Socken“) und „schnelle Schuhe“
- ☺ lockere Kleidung (schnelle Hosen)
- ☺ Ersatzslip, Ersatzunterhose
- ☺ Mandelöl oder eine gute Fettcreme für Anus!!!
- ☺ wenn vorhanden: Nasenspülkännchen und Zungenschaber
- ☺ eigenes Trinkglas oder Tasse, Teller, Löffel
- ☺ 70,00 € als energetischen Ausgleich für mich, meine Helfer und Raummiete

### Sei dir bewusst, dass du in eigener Verantwortung unterwegs bist!

*„Was vor uns liegt und was hinter uns liegt sind Kleinigkeiten zu dem, was in uns liegt.  
Und wenn wir das, was in uns liegt, nach außen in die Welt tragen geschehen Wunder.“*  
Henry David Thoreau

### Empfehlung für danach:

Gönne dir noch am gleichen Abend oder am nächsten Tag ein Natronbad zum Entsäuern über die Haut. Natron für ein Vollbad erhältst du von mir.

Iss nach der ersten Mahlzeit, die wir gemeinsam zum Ende der Party einnehmen mindestens 3 Stunden lang nichts. Iss am gleichen Tag nur einfach Verdauliches (kein Obst, keine Rohkost, keine Gewürze, keine Milchprodukte, kein Zucker). Stelle dir vor, du hast einen **„Baby-Darm“**.

Am nächsten Tag kannst du das essen, von dem du weißt, dass es dir gut bekommt. Iss keine schweren Kombinationen und iss nur in Maßen. Kaue gut.

Ab dem übernächsten Tag kannst du wieder normal essen und wenn es für dich passt, verzichte noch etwas weiter auf Fleisch, Fisch und alkoholische Getränke.

Je länger du bewusst isst, desto länger hält Wirkung der Reinigung an!

Wir freuen uns auf dich Birgit und Thomas