

Detox für eine neue Leichtigkeit mit der "Ayurvedischen Entschlackungskur"

Starten Sie gut ins neue Jahr!

Kursinhalt

Diese Kur ist eine spezielle Ernährungs-, Ausleitungs- und Entgiftungsform, bei der man sich sattessen darf und trotzdem abnehmen kann. Gute „Nebenwirkungen“ können sein, dass Haare und Haut schöner werden und unnötige Fettpolster verschwinden. Durch das tägliche Einölen mit einer speziellen Ölmischung werden Schlacken über die Haut herausgelöst und eine bestehende Cellulitis kann sich verbessern.

Der erste Abend dient der mentalen und praktischen Vorbereitung für eine vegane und basenbildende Ernährung, eine optionale Darmreinigung und Rezepte, z.B. für den „Fitnessdrink“ am Morgen.

Bis zum 2. Abend besorgen Sie die notwendigen Zutaten und wir starten gemeinsam durch. Eine weitere Online-Austauschstunde für Fragen, Erfahrungen und Feedback in der Gruppe per ZOOM sind im Kurs inbegriffen. Der Termin dafür wird gemeinsam festgelegt (also insgesamt drei Kursabende).

Die Kur kann zuhause durchgeführt werden und dauert 2 - 4 Wochen, je nach persönlichem Wunsch und Befinden. Sie bringt körperlichen Schwung und Fitness, man kann damit unliebsame Gewohnheiten wie Naschsucht, zu viel Kaffee etc. loswerden und auch ein paar Pfunde verlieren. Ein Jungbrunnen für Körper und Seele.

Leitung: Elisabeth Jagfeld

3 Abende, 20.01.2026 - 10.02.2026

Dienstag, 18:30 - 20:30 (19:30) Uhr

vhs-Geschäftsstelle, Maria-Montessori-Str. 1, 79206 Breisach, Raum 3, OG

Kursnummer: 303.02

[Zur VHS Breisach](#)