



# Reinigungsseminar

**Neujahrsputz für Deinen Körper –  
nach dem guten Weihnachtessen  
Ideal um die Essgewohnheiten zu ändern!**

Dieser Seminartag beinhaltet körperliche sowie energetische Reinigungstechniken.

Am Vormittag widmen wir uns ganz der körperlichen Ebene in Form von der Darmreinigung der Yogis, genannt Shankar Prakshalana.

Bei dieser sehr sanften Technik wird leicht gesalzenes, lauwarmes Wasser getrunken und durch spezielle Yogaübungen durch den Darm gelenkt.

Dafür ist es notwendig am Vortag nur leichte Speisen zu sich zu nehmen, am Besten nur Obst.

Am Morgen vor Seminarbeginn darf nur Kräutertee oder Wasser getrunken werden und nichts gegessen werden.

Nach dieser sanften Reinigung gibt es ein spezielles Reisgericht für diejenigen, die sofort wieder etwas Essen wollen. Allerdings stellt diese Methode auch eine sehr gute Möglichkeit für den Start einer längeren Fasten- oder Reinigungskur dar.

Am Nachmittag widmen wir uns der energetischen Reinigung in Form von Aura- und Chakrenübungen.

**Kosten: € 120,-**  
**Termin: Samstag, 5. Jan. 2019**  
**Kurszeiten: 9:30 bis 16:30 Uhr**

Bitte unbedingt rechtzeitig telefonisch anmelden, da begrenzte Teilnehmerzahl.  
Zum Seminar bitte bequeme Kleidung, Handtuch und warme Socken mitbringen.

**Kursleitung: Sonja Böhm**  
**Veranstalter: Institut Energosophie**  
**Kursort: Quelle zur Mitte**  
**Tel.: 02633/47475**  
**Mobil: 0681/10641612**  
**www:energosophie.at, Sonja.Boehm@energosophie.at**

