



## VORBEREITUNG FASTEN-YOGA-DETOX-RETREAT IM NATURMED KUSADASI

### Checkliste zum Packen

- 1 Wärmflasche
- Gute Outdoor- bzw. Wanderkleidung (kann im Frühjahr und Herbst auch mal kalt sein)
- Rucksack
- Sitzunterlage zum Rasten in Freien
- Körperöl ohne Konservierungsstoffe
- Trockenbürste mit Naturborsten ohne Stiel
- 2 Geschirrhandtücher, möglichst aus Leinen, für Leberwickel
- Thermoskanne für Tees
- Reise-Irrigator für Einläufe
- Sportzeug, möglichst bequem und aus Naturfaser
- Yogamatte, falls vorhanden
- gute Laune und Lust auf neue Erfahrungen

### Vorbereitung auf das Fasten

Für das Gelingen dieses Fastenseminars und für Ihren individuellen Erfolg der Fastenwoche ist es unabdinglich, dass die Fastentage durch gute Vorbereitung entsprechend eingeleitet werden. Auf jeden Fall solltest Du Dich mindesten 1-2 Tage vorher schon etwas umstellen, das betrifft die Geschwindigkeit und die Hektik im Alltag und auch das Essen und Trinken. Notwendig ist es, den Konsum von Kaffee und anderen Genussmitteln in den Tagen vor dem Fastenseminar bereits einzuschränken. Weiterhin empfiehlt sich, einen oder mehrere Obst-, Salat- oder Gemüsetage einzulegen und kein Fleisch oder keinen Fisch mehr zu essen. Am Anreisetag bitte noch etwas essen und viel trinken, es gibt auch noch ein kleines Abendessen am Ankunftstag. Mit dem Fasten starten wir dann am Tag nach der Anreise mit der Darmentleerung.

Bitte fange nur dann bereits vor dem Kurs an zu fasten, wenn Du dazu ausreichend Erfahrung und die nötige Ruhe hast! Dazu gehören eine gute Darmentleerung und auch die psychische Einstellung auf Veränderung. Wer bereits gefastet hat weiß, dass Fasten nicht bedeutet, nur einfach mit dem Essen aufzuhören!

### Seminarort/Adresse/Rezeption:

Natur-Med Thermalkurhotel  
Davutlar, Çınar Sk. No:13  
09430 Kuşadası/Aydın, Türkei  
+902566572280  
<https://www.natur-med.com.tr/de/>

### Anreise und Ablauf am Anreisetag

Je nach Ankunft erfolgt der Checkup im Laufe des Tages oder am nachfolgenden Tag.

Das erste Treffen mit einer Vorstellungsrunde der Teilnehmer\*innen ist für 19.00 Uhr vorgesehen. Vorher gibt es ein kleines Abendessen und danach eine Einführung in das Detox-Yoga-Retreat, die Detoxmethoden und den Ablauf der Woche.