

Tagesplan für die Reinigungstage der Ayurvedakur

Uhrzeit	Empfehlungen
7:00	Gleich nach dem Aufstehen 2 Gläser warmes, abgekochtes Wasser trinken, wenn möglich den Darm entleeren und den Mund, Zunge und Zähne mit der ayurvedischen Morgenroutine reinigen
7:30	Yoga- und/oder Meditationsprogramm
8:00	Selbstmassage mit Sesamöl und/oder erweitertes Yoga-Meditationsprogramm
8:30	1 Tasse Ingwertee leicht gesüsst mit etwas Honig bei Trinktemperatur
9:00	1 Glas warmes Wasser trinken
9:30	Manda-Reisbrühe
10:00	1 Glas warmes Wasser trinken
10:30	Manda-Reisbrühe
11:00	1 Glas warmes Wasser trinken
11:30	Manda-Reisbrühe
12:00	1 Glas warmes Wasser trinken
12:30	Manda-Reisbrühe*
13:00	Entspannen Sie sich, aber machen Sie keinen Mittagsschlaf
13:30	1 Glas warmes Wasser trinken
14:00	Manda-Reisbrühe
14:30	1 Glas warmes Wasser trinken
15:00	Manda-Reisbrühe
15:30	1 Glas warmes Wasser trinken
16:00	Trinken Sie einen typgerechten Kräutertee leicht gesüsst mit etwas Honig bei Trinktemperatur
16:30	1 Glas warmes Wasser trinken
17:00	Manda-Reisbrühe
17:30	1 Glas warmes Wasser trinken
18:00	Manda-Reisbrühe*
18:30	Nun nur noch trinken, wenn Sie wirklich durstig sind
19:00	Den Tag ausklingen lassen, entspannen, meditieren...
20:00	Massieren Sie Ghee oder Johanniskrautöl in Ihre Füße ein.

**Alternativ können in einer abgeschwächten Ayurvedakur zur Mittagszeit um 12.30 Uhr und am Abend um 18.00 Uhr auch ein Vilepi oder Khichari gegessen werden.*