

# Intensiv-Woche „Reinigungstechniken“

In dieser Woche war ich über 10 Jahre als Referent für die Yogaschule Jena tätig. Um diese wertvolle Woche zu erhalten, ist sie ab diesem Jahr komplett in meiner Organisation mit dem gleichen gut bewährten Programm.

Thema sind die Reinigungsrituale des Yoga und die entsprechenden Reflexionen darüber. Es werden verschiedene Techniken praktisch geübt. Die Durchführung ist natürlich immer freiwillig und dem Moment angemessen. So geht es vor allem um Nasendusche, Magen-Reinigung und die Große Darmreinigung. Zusätzlich wird Yoga geübt und es gibt viele Impulse zu Gesundheit im ganzheitlichen Sinn. Als Gegenpool ist Zeit zum Erholen in der Natur im schönen Unstruttal und der Hohen Schrecke im Kloster Donndorf.

Es besteht die Möglichkeit nach der "großen Darmreinigung" direkt ins Fasten überzugehen. Es gibt also viel zu erleben: Bildung, Selbsterfahrung und Erholung. Voraussetzungen sind Neugier und der Wunsch sich Selbst über das Thema näher zu kommen :-).

*Dieses Angebot richtet sich an **alle Interessierten** und ist vor allem auch für Menschen in der Yoga-Ausbildung oder gern auch für Menschen, die ihre Praxis in der Richtung auffrischen möchten. Bildungsurlaub ist für Thüringen bestätigt ☺.*

*Bei Fragen meldet Sie sich gerne bei mir. Ich freue mich auf diese gute und intensive Woche.*

- **Wann:** 14.07.2025 – 19.07.2025
- **Wo:** Ländliche Heimvolkshochschule Kloster Donndorf
- **Seminargebühr:** 440€ Kursgebühr + 324€ im DZ und 384€ im EZ



## Robert Tilp Heilpraktiker

- Fasten & Fastenwandern
- Yoga & Atemschnle
- »Fünf Tibeter«®, innerFitness®
- Einkehr- und Besinnungszeiten

### Praxis:

Lange Brücke 33, 99084 Erfurt  
Telefon: 0361 / 34 69 412  
robert.tilp@lebensfreude-online.de

