

## Offenes Seminar Darmreinigung Seminarvorbereitung

Liebe Leserin, lieber Leser,  
danke für Ihr Interesse an Shatkarma, der Yogareinigung.

Anbei Informationen rund um Shankaprashtana, die Reinigung der „Großen Muschel“.  
Während des Seminars wird der komplette Magen-Darm Trakt sanft, gründlich und schnell gereinigt.

### Ablauf / Zeitrahmen:

Start, Einführungsvortrag und Vorbereitung: Freitag 18.30 – ca. 21.00 Uhr  
Durchführung „Große Darmreinigung“: Samstag 08.00 – ca. 13.00 Uhr

Das Seminar findet in Gruppen von maximal 3 Teilnehmern im Vital-Centrum in Bargteheide statt.

### Bitte mitzubringen:

- Schlafsack, Bettwäsche, Handtücher; evtl. Luftmatratze für einfache Übernachtung.
- 1 großes Handtuch, auf das Sie sich für den Einlauf auf den Boden legen können (also nicht das allerfeinste Handtuch mitbringen). Bequeme Kleidung, wie z.B. T-Shirt, leichten Pulli. Man schwitzt viel, also gerne ein zweites T-Shirt und ein zweites Paar Unterwäsche.
- Wichtig ist, einen Irrigator (Einlaufgerät) mitzubringen. Achtung! Keinen kleinen Spritzenirrigator, sondern ein Gefäß von mindestens 1 Liter mit Schlauch. Es gibt ihn in einer faltbaren Version als Reiseirrigator oder als stabiles Plastikgefäß und ist im Sanitätshaus erhältlich (ca. 20,00 Euro).
- Bitte besorgen Sie einen großen Becher Joghurt für den Abend der großen Reinigung.

### Vorbereitungen:

- Bitte beginnen Sie die Woche vorher die Nahrung sehr gründlich zu kauen (15-20 x jeden Bissen)
- Bitte trinken Sie jeden Morgen ein Glas warmes, gesalzes Wasser (9 Gramm Salz / 1 Liter Wasser), um sich an den Geschmack zu gewöhnen, der gar nicht so schlimm ist, wie man befürchtet (schmeckt ungefähr wie Tränenflüssigkeit).
- Erhöhen Sie bitte Ihre Trinkmenge auf ca. 2 Liter am Tag.
- Die letzte, leichte Mahlzeit vor der Darmreinigung sollte man Freitagmittags zu sich nehmen. Optimal ist, abends keine Nahrung zu sich zu nehmen. Falls der Hunger Freitagabends zu groß wird, ist eine Gemüsesuppe zu empfehlen.

### Kontraindikationen:

Mensis, Herz-Kreislaufkrankungen, hoher Blutdruck, frische Operationen, Bruch, Magenbeschwerden, Nierenleiden, Personen mit Untergewicht oder starkem Übergewicht, Schwangerschaft. Im Zweifel fragen Sie Ihren Heilpraktiker oder Arzt.

### Nach der Darmreinigung:

Martina Kobs-Metzger wird im Anschluss Hinweise zur Ernährung für die Tage nach der Darmreinigung geben. Dafür ist es gut, Dal-Linsen (gelbe Linsen), Reis und geklärte Butter (Ghee) zu besorgen. Da nicht jeder Supermarkt diese speziellen Produkte führt, sind sie hier im Vital-Centrum erhältlich und in sehr guter Bio-Qualität immer vorrätig (ca. 3,00 – 10,00 Euro).

### Hinweis:

Am Ausleitungstag sowie am Tag danach viel ruhen und sich nichts Anstrengendes vornehmen.

Bei Fragen melden Sie sich gerne bei uns.  
Ich freue mich auf Sie, und auf eine schöne Reinigungsparty!

*Herzliche Grüße, Alexander Kobs*