

# Ayurveda-detox

Ta chansen att göra en rejäl grovrensning av din kropp med hjälp av ayurveda - världens äldsta hälsosystem!

- Du får mer energi!
- Du känner dig fräschare!
- Du blir av med blockeringar, orenheter och slaggprodukter!
- Du går ner i vikt (om du behöver det)!

Detta ingår:

- Ett personligt utformat treveckors detox-program avseende diet, örtpreparat och livsstil
- Två personliga konsultationer där du får råd utifrån ditt unika hälsotillstånd
- Två kunskaps-seminarier där du fördjupar din kunskap om hur du kan förbättra din hälsa med Ayurveda
- Kursboken Frisk och framgångsrik med Maharishi Ayurveda
- Örtpreparat som bidrar till utrensning och rening

Avgift:

Normal avgift: 2 700 kr inkl. moms

Studande, arbetslösa och andra med ekonomiskt svår situation: 1 800 kr inkl. moms

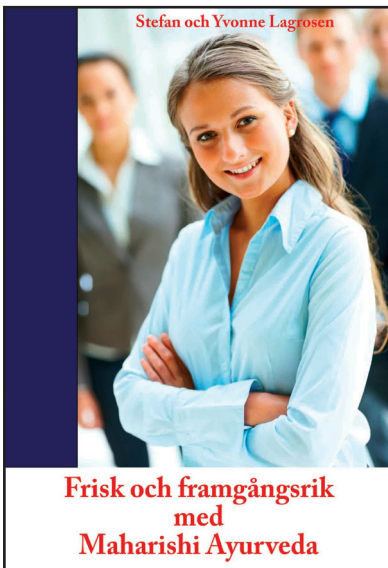
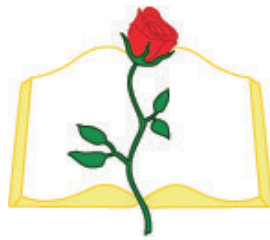


Programledare:

Stefan Lagrosen är professor i företagsekonomi och forskar om arbetsrelaterad hälsa. Han är också certifierad Maharishi Ayurveda Wellness-konsult och licencierad personlig tränare. Han har mångårig erfarenhet av Ayurveda liksom av undervisning och kursledning i många olika sammanhang.

Ayurveda Göteborg  
c/o Lagrosen  
Västra Andersgårdsgatan 7 C  
417 15 Göteborg

Tel. 070 772 7771  
stefan@ayurvedagoteborg.se  
www.ayurvedagoteborg.se



Vi använder boken "Frisk och framgångsrik med Maharishi Ayurveda" vilken på ett enkelt och praktiskt sätt beskriver de grundläggande principerna i Maharishi Ayurveda. Boken har ett särskilt fokus på hälsa i arbetslivet men är också full av användbara hälsoråd som alla människor har glädje av. Boken ingår i priset.

### Uppläggnig:

- |                                 |   |   |
|---------------------------------|---|---|
| 1. Individuell konsultation     | 15 januari<br>1 timme på<br>individuell tid | Du får en personlig genomgång av just ditt hälsotillstånd och ett individuellt utformat detox-program som du följer under de kommande tre veckorna.                       |
| 2. Seminarium 1                 | 16 januari<br>14-16                         | I en liten grupp går vi igenom grunderna i Maharishi Ayurveda. Du får en grundläggande förståelse för de olika kroppstyperna, matsmältningens funktion, lämplig motion mm |
| 3. Seminarium 2                 | 30 januari<br>14-16                         | Vi träffas igen i en liten grupp och går igenom vidare kunskap mot bakgrund av den förståelse för din egen hälsa som du nu har fått.                                      |
| 4. Individuell slutkonsultation | 5 februari<br>1 timme på<br>individuell tid | Du får återigen en personlig genomgång av din hälsa och råd för hur du fortsatt kan stärka den.   |

### Anmälan:

Anmälan görs snarast på <https://sv.surveymonkey.com/r/ayurvedadetox>

Observera att antalet platser är begränsat.

För frågor maila [stefan@ayurvedagoteborg.se](mailto:stefan@ayurvedagoteborg.se)

**Hjärtligt välkommen!**