



# Ayurveda-detox

Ta chansen att göra en rejäl grovrengöring 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: 2 800 kr inkl. moms

Studerande, arbetslösa och andra med ekonomiskt svår situation: 1 900 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.

### Uppläggning:

1. Individuell konsultation	15 januari 1 timme på 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 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
2. Uppföljning	23 januari 14-15	Vi träffas för att diskutera erfarenheter och ge svar på frågor.
3. Seminarium 2	30 januari 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 1 timme på 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!**