

Detox für Körper und Geist



Gewinne deine Leichtigkeit und Energie zurück und starte mit köstlichen Gerichten in den Frühling
Wir Inga und Claudia begleiten dich 7 Tage Online bei deiner Detoxwoche

Termine:



Samstag 15.03.2025/ 10.00 - 11.00

Einkaufsliste, wie starten wir in die Detoxtage, wie bereiten wir uns darauf vor

Freitag 21.03.2025/ 20.00 - 20.30

Start in unsere Detoxwoche, Q&A, Wie halte ich durch, motiviere mich, was ist mein Ziel

Montag 24.03.2025/ 19.30 - 20:15

Motivation und Selbstmanagement (das JA zu mir und dem JETZT)

Mittwoch 26.03.2025/ 20.00 - 20.30

Bewegungseinheit 30 Minuten

Freitag 28.03.2025/ 19.30 - 20.30

Abschluss wie kann es weiter gehen,..... - es darf gefeiert werden, gerne darf noch 7 Tage weitergemacht werden ;)

Alle Termine finden über Zoom statt und werden aufgezeichnet, falls du mal nicht dabei bist, kannst du es in Ruhe nachschauen.

Was erwartet dich:



Einkaufsliste

Buch „Die 14 Tage Detox Kur“ von Dr. Claudia Nichterl

viele Rezepte für Frühstück, Mittagessen und Abendessen aus dem Buch, auch vegetarisch durchführbar

Du darfst essen, genießen und satt werden, wir verzichten nur auf die Hauptsäurebilder, wie Zucker, Weißmehl, Alkohol, rotes Fleisch,

Anleitung für einen Leberwickel, Basenbad

Q & A bei den Onlinetreffen während der Detoxwoche

Motivationsübungen (dein Körper ist dein Impulsgeber)

Anleitung für dein Detox -Tagebuch (dein Geist und deine Gefühle geben dir Feedback)

Verzicht kann auch Mehrwert sein

kurze Bewegungsimpulse aus Cantienica®, Yin Yoga und Yoga Nidra

Wie wirkt es:



kurbelt deinen Stoffwechsel an

Präventiv für deine Gesundheit

Verbesserung deines Hautbildes

Gewichtsverlust

Beitrag zu deiner Selbstfürsorge

neue persönliche Werte durch Verzicht entdecken

Fokus auf die Gegenwart

Wann darfst du nicht mitmachen:

Wenn du schwanger bist oder gerade stillst, da Giftstoffe im Körper gelöst werden.

Wenn du dir nicht sicher bist ob es dein gesundheitlicher Zustand gerade zulässt, halte Rücksprache mit deinem Arzt

Wer sind deine Begleiterinnen?

Claudia – Ernährungsberaterin nach der Traditionell Chinesischen Medizin, integrative Ernährungsberaterin, Cantienica[®]-, Yin Yoga und Yoga Nidra Trainerin

Da ich vor einigen Jahren unter einer starken Allergie, auch schon im Winter litt, habe ich meinem Körper einen Restart mittels Detoxwoche gegönnt. Eine unglaubliche Erfahrung, die ich gerne mit euch teilen möchte. Weiters begleite ich euch mit sanften Bewegungseinheiten durch die Woche.

Inga - ich bin Mal- und Gestaltungstherapeutin und psychosoziale Beraterin. Ich arbeite seit 15 Jahren im Beratungskontext mit Menschen. Mir ist es wichtig, ressourcenorientiert und naturverbunden zu arbeiten und meinem Gegenüber alltagstaugliche Werkzeuge mitzugeben. Ich selbst habe eine positive Lebenseinstellung und möchte dich mit dieser motivierend durch die Detoxwoche begleiten.

Dein Invest:

Frühbucher bis 30.01.2025 € 159.-

danach € 169.-

Anmeldeschluss 08.03.2025

Anmeldung unter claudia.loeb@chello.at



Wir freuen uns auf dich 😊 und eine gemeinsame Woche

Stornobedingungen:

bis 02.03.2025 kostenfrei, ab 03.03.2025 € 40.- Bearbeitungsgebühr

ab 08.03.2025 100% des Kursbetrages, eine Stornierung muss schriftlich an claudia.loeb@chello.at geschickt werden