

DETOX Frühjahrskur

Entgiftung - Entspannung - Fasten - Wellness

Für mehr Energie und Lebensfreude!



**Über vier Wochen begleiten wir Sie individuell bei Ihrer Frischekur ins Frühjahr!
In einer Kleingruppe erreichen Sie Ihr persönliches Wohlfühlziel!**

Wir haben dafür zwei verschiedene Programme entwickelt, um Ihren Bedürfnissen gerecht zu werden. Wir bieten die **Heilfasten-Detoxkur** sowie die **Basenfasten-Detoxkur** parallel an. Welche der beiden Detoxkuren für Sie geeignet ist, erfahren Sie in einem kostenlosen Infogespräch.

Tag 1. Vorbereitung

Heilfastenkur: Mittwoch.06.03.2024 , 19.00-20.30 Uhr

Basenfastenkur: Donnerstag 07.03.2024; 19.00-20.30 Uhr

Wir starten durch! Einstieg ins Detoxprogramm

2.Termin:

Heilfastenkur: Mittwoch 13.03.2024; 19.00-20.30 Uhr

Basenfastenkur: Donnerstag 14.03.2024; 19.00-20.30 Uhr

Wir kommen in Bewegung! Fastenbrechen, Walken, Wellness

3.Termin:

Heilfastenkur: Mittwoch 20.03.2024; 19.00-20.30 Uhr

Basenfastenkur: Donnerstag 21.03.2024; 19.00-20.30 Uhr

Wir bleiben dran! Detox im Alltag

4.Termin:

Heilfastenkur: Mittwoch 03.04.2024; 19.00-20.30 Uhr

Basenfastenkur: Donnerstag 04.04.2024; 19.00-20.30 Uhr

Warum DETOX? Warum Fasten?

Die Vorteile des Fastens sind medizinisch gut erforscht!

- Gewichtsverlust in kurzer Zeit
- Zellreparatur, der Körper baut defekte und abgestorbene Zellen besser ab
- Entzündungsprozesse verringern sich, der Körper regeneriert
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen kann vorgebeugt werden
- Der Blutzuckerspiegel normalisiert sich
- Hormonelle Schwankungen werden ausgeglichen
- Das Risiko für Alzheimer und Demenz verringert sich, Konzentration und Denkvermögen wird gesteigert
- Der Körper ist in der Lage Stoffwechselprozesse effizienter zu regulieren
- Entgiftungsprozesse werden angekurbelt
- Der Geist kommt zur Ruhe..

Ablaufplan Detoxkur:

Tag 1. Vorbereitung

- Allgemeines: Was bedeutet überhaupt DETOX? Was passiert bei einer DETOX-Fastenkur im Körper? Welche Organe sind beim Entgiften beteiligt und wie können wir sie am besten unterstützen? Vorteile, Wirkung, Nebenwirkungen?
- Fasten bedeutet nicht Hungern! Ich stelle die unterschiedlichen Fastenmethoden Heilfasten und Basenfasten vor. Wie ist die jeweilige Wirkung und was gibt es zu beachten?
- Wir klären Fragen wie: Was benötigen Sie für die Fastenwoche? Welche Lebensmittel wirken entgiftend, Wie können Fastenkrisen vermieden, bzw. gemildert werden?
- Entspannungsübung zur Einstimmung

• 2. Termin Einstieg ins Detoxprogramm

- Im Kurs besprechen wir, wie nach der Vorbereitung nun die Fastenwoche durchgeführt wird. Sie erhalten einen Leitfaden für jeden Tag und ein Fastenprotokoll zum ausfüllen.
- Umgang mit Fastenkrisen
- Wellnessstipps für Körper und Geist während der Fastenkur
- Rezepte mit entgiftenden Kräutern und Heilpflanzen(z.B. Bärlauch)
- Atemübung als Energiebooster
- Entspannungsübung/Traumreise

3. Termin Fastenbrechen:

Wichtiger Hinweis! Eine Heilfastenkur darf nicht abrupt abgebrochen werden, dies sollte schrittweise geschehen. Andere Fastenkuren, bei denen nicht völlig auf feste Nahrung verzichtet wird benötigen eine längere Durchführung um ihre Wirkung zu entfalten.

- Bewegung ist wichtig! Wir starten diese Einheit mit einer Runde Walking in der Natur ((ca. 30 Minuten) dann treffen wir uns wieder im Seminarraum.
- Wir besprechen, wie Sie Ihre Fastenzeit allmählich beenden und den Speiseplan langsam wieder aufbauen bzw. erweitern.
- Sie erhalten Informationen darüber, wie Sie Ihren Körper auch nach dem Fasten weiterhin bei seiner Entgiftung unterstützen können. Dazu erhalten Sie Rezepttipps, Infos über die besten Detox-Lebensmittel und Tees.
- Außerdem erhalten Sie weitere Wellness- und Entspannungstipps zur Anwendung Zuhause.
- Entspannungsübung/Traumreise

4. Termin: Detox im Alltag

- Erfahrungsaustausch, wie ist es Ihnen in den letzten Wochen ergangen?
- Sie erhalten Informationen darüber, wie Sie die angestoßenen Entgiftungsprozesse im Körper weiter aufrechterhalten können.
- Tipps zur Stressreduzierung und Entspannungsübungen für den Alltag.
- Tipps zur Umstellung der Ernährung und zur Einführung einer gesunden Lebensweise.

Weitere Infos:

Kursort:

Naturheilpraxis Sandra Biendara-Klindworth

Freyerser Straße 5; Heeslingen/Weertzen

Kursgebühr(Vorkasse): 120,00€

Anmeldung (gern auch direkt über meine Homepage)

Oder per Email:

sandra.biekli@gmx.de

oder telefonisch: 04287/8697748

Wir begleiten Sie!



Sandra Biendara-Klindworth
(Kursleitung)
Heilpraktikerin
Gesundheits-und Ernährungsberaterin
Zertifizierte Fastenleiterin



Ines Rochow
(Gastdozentin)
PTA, Reiki-Meister und zertifizierter Coach
mit Ausbildung in System, Familien- und
Organisationsaufstellung
www.ines-rochow.de