



AYURVEDA DETOX

Ayurvedic Cleanse

Wohlbefinden für deine Mitte!

Das perfekte 3-Tage-Programm zur Darmentlastung bei Müdigkeit, chronischen Beschwerden, Allergien sowie nach Feiertagen oder passend zur Fastenzeit.

1 Programm | 4 Termine | € 280 | spare € 15
Selbstfürsorge ist unser größtes Geschenk.



Ayurveda Detox

Ayurvedic Cleanse



Darmentlastung als Gesundheitsprävention

Im Ayurveda gehen wir davon aus, dass regelmäßige physische und psychische Reinigungen zur Erhaltung unserer Gesundheit und zur Regeneration beitragen. Auch in Bezug auf Unverträglichkeiten und Allergien wird die Darmgesundheit nicht außer Acht gelassen.

Im Ayurveda bezeichnet der Begriff Ama all das, was nicht optimal verstoffwechselt oder ausgeschieden wird. Dies kann langfristig unsere Körperkanäle blockieren und gesundheitliche Themen wie Verdauungsprobleme, Kopf- oder Gelenkschmerzen sowie entzündliche Prozesse und Müdigkeit begünstigen.

Auch in der westlichen Medizin gibt es bereits Studien zur Beschaffenheit unserer Darmflora und ihrem Einfluss auf unsere Gesundheit. Der Großteil unserer Immunzellen befindet sich im Darm. Zudem wird Serotonin, ein sogenanntes Glückshormon, größtenteils im Darm gebildet. Unsere Mitte ist also nicht nur im Ayurveda entscheidend für unsere allgemeine Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Das *Ayurvedic Cleanse* Programm kann bequem von zu Hause aus oder in Begleitung in unserer Online-Darmkur *Ayurvedic Team Cleanse* durchgeführt werden.

Ergänzend kann deine innere Reinigung durch Massagen und der passenden ayurvedischen Kräuter gefördert werden.

Das Programm *Ayurvedic Cleanse* ist die perfekte Begleitung für deine ganzheitliche Gesundheit.

Ayurveda Detox

Inhalt & Ablauf



Das Programm beinhaltet:

- 1 Beratung *Ayurvedic Cleanse*
- 1 Ganzkörpermassage + Dampfbad
- 1 Rezept-eBook + eWorkbook
- 1 Kräuterpräparat zur Darmentlastung
- 2 Check-In per WhatsApp oder Anruf

Meine ayurvedischen Empfehlungen dienen der Unterstützung deines Wohlbefindens. Den Fokus lege ich dabei stets auf das Nervensystem, um deine innere Balance bestmöglich zu fördern.

1. Tag

Beratung *Ayurvedic Cleanse* inklusive eWorkbook und Rezept-eBooks.

2. Tag

Check-In per WhatsApp zur Klärung von Fragen oder zum Einholen weiterer Impulse.

3. Tag

Massagetag inklusive wohltuender Detox-Ganzkörpermassage und Dampfbad.

4. Tag

Check-In per WhatsApp zur Klärung von Fragen oder zum Einholen weiterer Impulse.



Ganzkörpermassage inklusive Dampfbad

Die trockene Handschuhmassage, inklusive Bauchpaste, unterstützt durch den Peeling-Effekt den Körper beim Reinigungsprozess, mit einer abschließenden Ölung. Zusätzlich regt sie das Lymphsystem an und wirkt erfrischend.