



AYURVEDA DETOX

Ayurvedic Cleanse

Wohlbefinden für deine Mitte!

Das perfekte 3-Tage-Programm zur Darmentlastung, samt Ernährungsplan und reinigenden Kräuterpräparaten. Ideal bei Müdigkeit, chronischen Beschwerden und Allergien sowie nach den Feiertagen oder passend zur Fastenzeit.

€ 280 | 2 Termine + 2 Check-ins | spare € 10
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.

Erlebe geistige und körperliche Frische und ganzheitliches Wohlbefinden.

Ayurveda Detox

Inhalt & Ablauf



Das Programm beinhaltet:

- 1 Beratung *Ayurvedic Cleanse*
- 1 Ganzkörpermassage und Dampfbad
- 1 Bauchpaste aus reinigenden Kräutern
- 1 Rezept-eBook + eWorkbook
- 1 Kräuterpräparat zur Darmentlastung
- 2 Check-in per WhatsApp oder Anruf

Meine 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* samt Kräuter, eWorkbook und Rezept-eBook.

2. Tag

Check-in per WhatsApp und Start des 3-Tages-Detox inklusive Ernährungsplan und Kräutern.

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 Ganzkörpermassage wird je nach Bedarf gewählt und wirkt, inklusive Bauchpaste und Dampfbad, unterstützend auf den Reinigungsprozess des Körpers. Zusätzlich regt sie das Lymphsystem an und wirkt erfrischend auf den gesamten Organismus.