



GesundheitsREICH

## **DETOX-wochen – Entschleunigung auf allen EBENEN** Vortrag & Trainingseinheiten (Hybrid-Veranstaltung)

DETOX (wörtlich „entgiften“) ist eine gezielte Form der „Entschleunigung“ wenn sich durch den persönlichen Lebensstil ein Übermaß an „Zellschrott“ angehäuft hat. Dabei stellt die persönliche Ernährung einen großen Faktor dar. Auch auf emotionaler und mentaler Ebene ist ein „Detoxing“ entlastend. Sie lernen eine neue Dimension der Nahrungsaufnahme kennen und erfahren mehr über die zellschützenden Eigenschaften von Pflanzen.

Im Rahmen der Detox-Wochen begleite ich Sie in Kleingruppe über 5 Wochen mit dem Ziel den Organismus bewusst Raum zu geben für einen „Frühjahrsputz“ im Zellsystem.

Kein kompletter Verzicht auf Nahrung  
Bunt und vielfältig

Sie entscheiden wie Sie die FASTENZEIT im Sinne ihrer  
Gesundheit gestalten wollen!

**GesundheitsREICH – Hochstraße 52 / 8240 Friedberg**

**Impulsvortrag: Detox – Entschleunige dein LEBEN**

Live: 9. Februar, 18 - 19.30 Uhr / Online: 10. Februar, 9 - 10 Uhr

**Trainigseinheiten vor Ort:**

14.2. / 21.2. / 28.2. / 8.3. / 13.3. jeweils 17 – 18 Uhr in Präsenz

Online via Zoom: jeweils 7.30 - 8.30 Uhr

### **Kosten**

Nur Vortrag: 30 €

Package: 160 €

Frühbucher: 150 €



### **Anmeldung**

+43 664 2528885

office@vitalcoaching.net

www.vitalcoaching.net

**Eva Riebenbauer-Ott**

Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester · Dipl. Gesundheitstrainerin

Uniqa Vitalcoach · Mikronährstoffcoach