

Neujahrs-Detox

Ja, Vorsätze gibt es jedes Jahr und meistens nicht zu wenig. Auch ich (Ilka) kenne das und nehme mir jedes Jahr wieder neue Dinge für das kommende neue unverbrauchte Jahr vor. Man will seine Gesundheit verbessern, vielleicht das Gewicht optimieren, mehr Bewegung und Sport in den Alltag integrieren oder auch mehr Zeit für die Kinder oder Enkel zu haben... Die Liste könnte ich unendlich weiterführen. Eines aber, nehme ich mir jedes Jahr aufs Neue vor und setze es auch wirklich in die Tat um. Mein Neujahrs-Detox. Und warum klappt das immer? Ganz einfach, weil ich es am Jahresanfang beginne und es nur von einer kurzen aber intensiven Dauer ist.

Und jetzt kommt deine Chance, mit mir mein Detox Ernährungs-Programm durchzuführen. Kurz, überschauerlich, in den Alltag integrierbar, gesund und wohltuend und auf eine sanfte Art sehr effektiv. Mein Neujahrs-Detox führt über die Gestaltung Deiner Mahlzeiten mit vielen Lebensmitteln, die es dem Körper ermöglichen Toxine und Ballast auszuleiten und wieder Nährstoffdepots aufzufüllen. Je nach deiner Ernährungsweise kann es zu mehr oder weniger Veränderungen kommen, die ich aber gerne mit dir so anpasse, dass es dich und deinen Körper nicht überfordert, aber trotzdem einen reinigenden Effekt erzielt. Sei neugierig und bereit zur Veränderung über einen überschaubaren Zeitraum oder vielleicht auch länger. Wer weiß!

Wenn du jetzt Interesse daran hast, mit mir mein Programm über 4-6 Wochen durchzuführen, dann melde dich für meinen online Workshop „Neujahrs -Detox“ an. Mein Workshop besteht aus zwei online Terminen mit jeweils 60-90 Minuten Dauer. Du erhältst im Vorfeld deine ausführlichen Unterlagen mit vielen Tipps, Hinweisen und der alltagstauglichen Umsetzung. Die Inhalte der Unterlagen besprechen wir in den beiden Terminen. In den online Terminen hast du auch die Möglichkeit deine Fragen zu stellen und erhältst auch über die Fragen anderer Teilnehmer viel neuen Input. Wenn du jetzt Lust hast, dann melde dich zu meinen Workshop an und sei dabei! Freue dich auf eine wunderbare Zeit, die du deinem Körper widmest und deine ganz persönlichen Veränderungen wahrnehmen kannst. Ich freue mich auf dich! Deine Ilka

Termine: Freitag, 22.01.2021 und 05.02.2021 jeweils um 17.30 Uhr

Kosten: einmalig 27 € (inkl. Unterlagen), eventuell zusätzliche pflanzliche Mittel zur Ausleitung sind nicht enthalten (freiwillig)

Die online Termine halte ich über Zoom.com. Einfach in der Anwendung und mit einem Dir zugeschickten Link mit einem Klick in den Workshop einwählbar.

Anmeldung bis zum 20.01.2021 über:
info@balance-rednitzhembach.de oder
Tel. 0176/80 48 21 98