

ABNEHMEN UND ENTSCHLACKEN MIT AYURVEDA

„Detox“ ist in aller Munde, und wer von uns würde nicht gern ein paar Kilo weniger auf der Waage haben.

In diesem Kurs geht es aber nicht um strenge Diätrezepte, Kalorien zählen und harten Kampf.

Ich möchte Ihnen mit dem „Spirit of Ayurveda“ und dem Wissen aus der ältesten, ganzheitlichen Heilkunde der Welt zu mehr Leichtigkeit und wieder mehr Liebe zum eigenen Körper verhelfen.

Ich erkläre Ihnen:

- warum es auf die Verdauung und nicht nur auf die Ernährung ankommt
- warum auch mentales Loslassen so wichtig ist
- wie Sie aus ungesunden Lebensmustern aussteigen
- wie Sie Fett verbrennen und dabei unglaublich viel neue Energie gewinnen
- welche Heilkräuter aus dem Ayurveda uns unterstützen
- was Ihre individuelle Konstitution mit dem Stoffwechsel zu tun hat
- und natürlich geht es auch um Bewegung und wir machen zusammen Sport

Freuen Sie sich auf ein ganz neues Körpergefühl und lernen Sie ein Programm kennen, das Sie nicht für ein paar Wochen einschränkt und danach verfällt alles wieder in alte Muster, sondern freuen Sie sich auf einen Erfolg, den Sie Ihr Leben lang aufrechterhalten können !