

# Easy Detox - Frühlingsfrisch mit Ayurveda

IN EINER WOCHEN ZU MEHR LEICHTIGKEIT UND ENERGIE

## **Einstimmung in die Detox-Woche | Dienstag, 16. April 2024**

Wir stimmen uns ein - mit einem ersten Tagesthema, das du am Morgen per E-Mail | PDF bekommst. Das ist natürlich eine freiwillige Option. Du kannst auch alleine zu jeder anderen Zeit starten.

## **Easy In - 2 Tage | Mittwoch, 17. + Donnerstag, 18. April 2024**

Als Easy In machen wir zwei Tage lang Clean Eating und stimmen unseren Körper auf die Going-Deep-Phase ein. Wir lassen "Gifte" und Genussmittel weg. Ebenso schwer verdauliche und verarbeitete Lebensmittel. Wir essen möglichst frisch, warm und leicht.

## **Going Deep - 3 Tage | Freitag, 19. - Sonntag, 21. April 2024**

Während der Going-Deep-Phase essen wir morgens, mittags und abends eine flüssige Mahlzeit und wir trinken zwischen den Mahlzeiten nur Wasser und Tee.

## **Easy Out - 2 Tage | Montag, 22. + Dienstag, 23. April 2024**

Zum Easy Out machen wir anschliessend wieder zwei Tage Clean Eating, um den Körper wieder auf andere Nahrung vorzubereiten.

## **Neuer Alltag nach dem Detoxen | ab Mittwoch, 24. April 2024**

Nun kommt der Blick nach vorne: Wie geht es weiter? Ich gebe dir ein paar Basics, die dein Verdauungsfeuer unterstützen und bringen deinen Stoffwechsel immer mehr ins Gleichgewicht.

## **Begleitung | Dienstag, 16. April - Mittwoch, 24. April 2024**

Dir stehen an jedem Morgen PDFs mit Informationen und Rezepten sowie Themen rund um das Detoxen zur Verfügung. Diese bekommst du per E-Mail und kannst sie, so wie es für dich passt, in deinen Tag integrieren. Weiter bist du Teil einer WhatsApp Gruppe, wo du Fragen stellen kannst und wir uns austauschen können.

## **Detox-Manualbehandlung**

Idealerweise unterstützst du den inneren Reinigungsprozess mit einer ayurvedischen Detox-Manualbehandlung während den Going Deep Tagen bei mir in der Praxis in Eich.

## **Preise**

Online Programm CHF 80.-

Optional Detox-Manualbehandlung inkl. Svedana Kräuterdampfbad 90 min. | CHF 162.50

## **Anmeldung**

Möglich bis 11. April 2024 per E-Mail an [hallo@gabrielaschmid.com](mailto:hallo@gabrielaschmid.com)

Terminvereinbarung für Detox-Manualbehandlung per E-Mail oder telefonisch bis 11. April 2024