

*16. JANUAR 2023 BIS 22. JANUAR 2023*

# SOUL-ALIGNED DETOX WEEKEND



## *DEIN RE-CHARGE FÜR DAS JAHR 2023!*

Du fühlst Dich energielos, müde und schlapp? Kopfschmerzen und Schlafprobleme sind keine Seltenheit? Fettpölsterchen sammeln sich an Deinem Körper, obwohl Du Dich gut ernährst?

Der Grund dafür ist meist, dass sich Dein Stoffwechsel verlangsamt hat, was die Aufnahme von belebenden Vitalstoffen erschwert und sich Giftstoffe in Deinem Körper angesammelt haben.

Deshalb wird es jetzt Zeit für eine kurze, regenerative Detox – Kur, um Deinen Körper und Geist wieder in Balance zu bringen, ihn zu entgiften und frei zu machen für neue Energie und Lebensqualität.

In unserem Detox – Wellness - Wochenende erfährst Du alles was für eine Detox – Kur wichtig ist.

**Wir machen den Detox – Check!**

Starten werden wir mit einem Info Tag am Montag, bei dem Du alles erfährst, was für Dein individuelles Detox- Wochenende zu Hause bei Dir, notwendig ist.

Freitag bis Sonntag treffen wir uns jeweils für ca. 2 Stunden für gemeinsame Inner Work, Gruppen Coaching und uns auszutauschen.

# SOUL-ALIGNED DETOX WEEKEND

## TIMELINE

### MONTAG - INFORMATIONSTAG

Hier bekommst du vorab, alle Informationen für das Anstehende Wochenende!

### FREITAG - ENTSCHEUNIGEN

Das Wochenende liegt vor Dir, für Dich und Dein Wohlbefinden. Ein kleiner Abendimbiss stimmt Dich auf die kommenden Tage ein.

- Du bekommst Rezeptvorschläge
- Tipps und Anleitungen für Entspannung und Körperpflege
- Lernst die Detox- Rituale kennen:
  - Ölziehen
  - Bürstenmassage
  - Basenbad
  - Peelings

### SAMSTAG - STOFFWECHSEL

Heute bringen wir unseren Körper und Stoffwechsel in Bewegung!

Du erhältst:

- Weitere Rezeptvorschläge
- Tipps für Bewegung und Kneippanwendungen
- Tipps um Leber und Darm anzuregen

### SONNTAG - ENTSPANNUNG

Entspannung ist das Motto des heutigen Tages. Du lernst die „Fantastischen Vier“ der Heilkräuter zur Unterstützung Deines Stoffwechsels kennen und genießt einen leckeren Smoothie mit Detox - Effekt.

Zum Ausklang lernst Du bei einem Spaziergang die heilsame Wirkung des „Shinrin Yoku“ kennen, bevor Du zu Hause Deinen Tag mit Deinem individuellen Wellnessritual beendest.

**VERBINDLICHE ANMELDUNG**

# SOUL-ALIGNED DETOX WEEKEND

*Hiermit melde ich mich verbindlich für das Soul-aligned  
Detox Weekend in der Woche vom 16.01.2023 bis  
22.01.2023 in Kirchberg an der Jagst zum Preis von  
einmalig 222€ an.*

NAME \_\_\_\_\_

VORNAME \_\_\_\_\_

TEL NR. \_\_\_\_\_

EMAIL \_\_\_\_\_

ADDRESS \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

ORT & DATUM \_\_\_\_\_

UNTERSCHRIFT \_\_\_\_\_

**SANFT UND ACHTSAM**

SILVIA ZOTT

GESUNDHEITSBERATUNG / FASTENLEITUNG

GERBERWEG 2

74592 KIRCHBERG

TELEFON: 017683559315