

## Fortlaufender Detox Workshop // 26.02. bis 08.04.2020 // 380€

Gehe leicht durch die Fastenzeit - reinige und entgifte auf körperlicher und mentaler Ebene. Sei ganz bei dir und ganz du selbst: mit Yoga, Entspannung & Coaching! Du wirst von drei Expertinnen begleitet und angeleitet und erhältst praktische Tools und Inhalte für Deinen Alltag.



- 7 Termine á 2 Stunden
- Jeden Mittwoch 17:30 - 19:30 Uhr
- inklusive Yoga Flatrate im CITYOGA (für den Zeitraum des Workshops)
- auch einzelne Termine buchbar je 60€
- Anmeldung per Email: [hello@drinakiesel.de](mailto:hello@drinakiesel.de)

### Expertinnen:

Alicia Metz-Kleine - Ernährungscoach (IHK) [www.aliciametz.de](http://www.aliciametz.de)

Meike Klein - Coach for Inner Balance & Aromatherapeutin [www.meikeklein.de](http://www.meikeklein.de)

Dr. med. Nina Kiesel - ganzheitlich praktizierende Ärztin & Yogalehrerin [www.drinakiesel.de](http://www.drinakiesel.de)

### Einzeltermine:

#### **Termin 1: 26.02.2020 // Klarheit für Körper und Geist - finde Deine Art zu fasten.**

Fasten kennenlernen - Was passiert auf mentaler & körperliche Ebene? Und eine Detox Yoga Einheit

#### **Termin 2: 04.03.2020 // Detox Food - Lebensmittel zum Entgiften**

Welche Lebensmittel unterstützen die Entgiftung? Lebensmittelkunde, Nährstofflehre, Rezepte & eine unterstützende Yogastunde

#### **Termin 3: 11.03.2020 // Saniere Deinen Darm**

Vertiefung zum Thema Fasten & Darmsanierung und eine Detox Yoga Einheit

#### **Termin 4: 18.03.2020 // Aromaöle - Aromen für Körper und Geist**

Wissenswertes zum Thema Aromaöle und Detox, Aroma Yoga mit Yin Yoga

#### **Termin 5: 25.03.2020 // Lass los - Emotionales Entgiften**

Coachinginput, Meditation & Herzöffner Yoga

#### **Termin 6: 01.04.2020 // Schreib Dich frei**

*"Schreiben zu üben heißt auch, sich mit seinem ganzen Leben auseinander zu setzen."* Natalie Goldberg - Coaching, Schreibübungen & hüftöffnendes Yoga

#### **Termin 7: 08.04.2020 // Kraftvoll weitergehen**

Die Fastenzeit geht zu Ende. Wie geht es jetzt weiter? Der langsame Aufbau nach dem Fasten ist wichtig. Wir begleiten dich dabei.

Coaching, Tipps & Tools und eine abschließende Yoga Einheit.