

# Ayurveda Frühlingsdetox

---

+E-Book

+Rezepte

+Einkaufsliste

+Hintergrundwissen  
zum Ayurveda

+begleitende Zoom  
Meetings

---

**Dein perfekter Start in den Frühling! Möchtest du das Frühjahr 2021 mit mehr Klarheit, Leichtigkeit und Energie beginnen? Dann starte mit mir am 22.03.2021 in eine neun- tägige Ayurveda Fasten Kur bei dir zu Hause. Mit Hilfe von wirkungsvollen Reinigungsmethoden aus dem Ayurveda wirst du deinen Stoffwechsel entlasten, deinen Körper entgiften und dein Immunsystem stärken.**

Dem Wechsel der Jahreszeiten wird im Ayurveda eine besondere Bedeutung beigemessen. Der Übergang von Winter zu Frühling ist die ideale Zeit, um den Körper zu entgiften und zu reinigen.

Um Körper, Geist & Seele in diesem Umbruch zu entlasten, bietet sich eine Detox-Fastenkur an. Ich begleite dich während deiner neuntägigen Detox-Kur, die du optimal in deinen normalen Alltag einbauen kannst. Bereits nach wenigen Tagen wirst du dich zentrierter, leichter, zufriedener und ruhiger fühlen. So kannst du klarer und kraftvoller in den Frühling starten!

Sandra Kaune

Ernährung | Bewegung | Entspannung



### Wie funktioniert die Detox - Fasten Kur?

- Die Detox Kur ist für jeden geeignet
- Vorkenntnisse sind nicht nötig
- Wir starten gemeinsam am 22.03.21 mit drei Entlastungstagen. Darauf folgen drei Tage mit einer ayurvedischen Monodiät. Die letzten drei Tage dienen dem Kostaufbau
- Meine Begleitung deiner Kur findet über Zoom statt. Du erhältst regelmäßig Inspirationen und Informationen rund um das Thema
- Optional kannst du an einer sanften Yoga Stunde teilnehmen, die den Prozess des Entgiftens unterstützt. (+15€)

**Der Preis für die Anleitung und Begleitung während dieses Gruppenkurses beträgt 49 €.**

**Anmeldung telefonisch unter 0171/4961253 oder [www.sandra-kaune.de](http://www.sandra-kaune.de)**

# Sandra Kaune

Ernährung | Bewegung | Entspannung