


WEBINARSTRUKTUR

Die Vorträge starten jeweils um **19:30 Uhr** live auf unserer Webinar-Plattform. Bitte melden Sie sich rechtzeitig in Ihrem Kundenkonto an.

Es handelt sich hier um ein LIVE-Webinar. Sie erhalten tägliche Emails mit allen Informationen zum Webinar. In Ihrem Kundenkonto unter dem Button Webinare finden Sie die Vorträge zum Nachsehen, sowie die Übungsvideos und Downloads, die Sie während des Webinars so oft ansehen können, wie Sie möchten. Danach stehen diese nicht mehr zur Verfügung.

Webinar-Phase		Vortragsthema	Übungen
Vorbereitung	Tag 1 Freitag	So funktioniert die Kräuter Detox-Kur	Asanas
Detox-Tage	Tag 2 Samstag	Agni stärken – Energie und Leichtigkeit fürs Frühjahr	
	Tag 3 Sonntag		
	Tag 4 Montag	Lebenskraft durch typgerechte Ernährung	Marma
	Tag 5 Dienstag		
	Tag 6 Mittwoch	Richtig atmen, richtig bewegen – Quelle der Vitalität	Atemübung 
	Tag 7 Donnerstag		
	Tag 8 Freitag	Frühjahrsputz für den Körper – so wird`s gemacht (Vorbereitung auf die Ausleitung)	
Darmreinigung	Tag 9 Samstag	Erfahrungen mit der Ausleitung – Balance von Körper, Geist und Seele	
Aufbaukost	Tag 10 Sonntag	Rasayana Therapie – so bleibe ich dauerhaft gesund	

EINNAHME VON NAHRUNGSERGÄNZUNGEN

Tag 1 Freitag – Vorbereitungsphase: keine Nahrungsergänzungen einnehmen! Sie sollten jedoch bereits auf Kaffee, reichlich Zucker und schwere Speisen verzichten.

Tag 2 Samstag bis Tag 8 Freitag – Detox Tage:			
Morgens	Mittagessen	Abendessen	vor dem Schlafen
(genaue Information zu den Präparaten erhalten Sie in Ihren tatsächlichen Unterlagen)			
(genaue Information zu den Ernährungsempfehlungen erhalten Sie in Ihren tatsächlichen Unterlagen)			

Tag 9 Samstag – Darmreinigungstag:			
Morgens	Mittagessen	Abendessen	vor dem Schlafen
zw. 6-7 Uhr 30 ml Rizinusöl	-	-	2 Tabl. ██████
██████████	Reissuppe	Dünne Gemüsesuppe	

Ab Tag 10 Sonntag – Beginn Rasayana Therapie:			
Morgens	Mittagessen	Abendessen	vor dem Schlafen
(genaue Information zu den Präparaten erhalten Sie in Ihren tatsächlichen Unterlagen)			
Langsame Rückkehr zur Normalkost	Langsame Rückkehr zur Normalkost	Langsame Rückkehr zur Normalkost	