

Willkommen zur

love your body

Frühjahrskur



© Team "tierisch gut"

Handout



Tu deinem
Leib
etwas Gutes,
damit deine
Seele
lust hat darin
zu wohnen.

Teresa von Avila

In den kommenden vier
Wochen wird dein Körper
zuerst ausleiten und
Ballast los werden.
Danach aufbauen und
aktivieren.
Um fit und gestärkt in das
Frhjahr zu gehen.



Ablauf



1 Woche:

Beginnend mit Vollmond starten wir die Entschlackung unseres Körpers mit Levi Saft und schleichen Almin ein. Ein Vollbad oder tägliche Fußbäder unterstützen uns dabei:

Datum: _____ (Vollmond)

Levi Saft 2x, Almin 1x

Datum: _____

Levi Saft 2x, Almin 1x

Datum: _____

Levi Saft 2x, Almin 1x

Datum: _____

Levi Saft 2x, Almin 2x

Datum: _____

Levi Saft 2x, Almin 2x

Datum: _____

Levi Saft 2x, Almin 2x

Datum: _____

Levi Saft 2x, Almin 2x

Ablauf



2 Woche:

Nun steigern wir die Ausleitungsphase indem wir Almin erhöhen und uns ein Vollbad, oder mehrere Fußbäder mit Basmin gönnen:

Datum: _____

Levi Saft 2x, Almin 3x

Datum: _____

Levi Saft 2x, Almin 3x

Datum: _____

Levi Saft 2x, Almin 3x

Datum: _____

Levi Saft 2x, Almin 3x

Datum: _____

Levi Saft 2x, Almin 3x

Datum: _____

Levi Saft 2x, Almin 3x

Datum: _____

Levi Saft 2x, Almin 3x

Ablauf



3 Woche:

Nach der Ausleitung folgt die Aktivierung.
Beginnend mit Neumond nehmen wir nun den Rega Saft. Zusätzlich zu Almin kommt Cellmin dazu:

Datum: _____ (Neumond)

Rega Saft 2x, Almin 3x, Cellmin 1x

Datum: _____

Rega Saft 2x, Almin 3x, Cellmin 1x

Datum: _____

Rega Saft 2x, Almin 3x, Cellmin 1x

Datum: _____

Rega Saft 2x, Almin 3x, Cellmin 1x

Datum: _____

Rega Saft 2x, Almin 3x, Cellmin 1x

Datum: _____

Rega Saft 2x, Almin 3x, Cellmin 1x

Datum: _____

Regai Saft 2x, Almin 3x, Cellmin 1x

Ablauf



4 Woche:

In der vierten Woche geht es analog zu Woche drei weiter. Wenn du dich noch etwas schlapp fühlst kannst du auf zwei Cellmin steigern:

Datum: _____

Rega Saft 2x, Almin 3x, Cellmin 1x

Datum: _____

Rega Saft 2x, Almin 3x, Cellmin 1x

Datum: _____

Rega Saft 2x, Almin 3x, Cellmin 1x

Datum: _____

Rega Saft 2x, Almin 3x, Cellmin 1x

Datum: _____

Rega Saft 2x, Almin 3x, Cellmin 1x

Datum: _____

Rega Saft 2x, Almin 3x, Cellmin 1x

Datum: _____

Rega Saft 2x, Almin 3x, Cellmin 1x

Datum: _____

Rega Saft 2x, Almin 3x, Cellmin 1x



Produkte



Levi Saft



Rega Saft



Almin



Basmin



Cellmin Pocket

© Team "tierisch gut"



Anwendung



Levi und Rega Saft

wird an den entsprechenden Tagen jeweils morgens, gleich nach dem Aufstehen, und abends, vor dem zu Bett gehen, eingenommen.

Am besten pur.

Wem das zu sauer ist, kann es in ein kleines Glas stilles Wasser mischen und trinken.

Almin und Cellmin

wird an den entsprechenden Tagen, in der angegebenen Menge, mit einem Glas stillem Wasser eingenommen.

Am besten morgens, bitte nicht später als am Mittag.

Da es den Stoffwechsel ankurbelt und ihr dann eventuell nicht mehr gut schlafen könnt.



Anwendung



Basmin

unterstützt unseren Körper zusätzlich während der Entschlackungsphase. Mit einem Vollbad oder einem Fußbad tun wir ebenfalls unserer Seele was Gutes.

In einem gemütlichen Ambiente lenkt diese kleine Auszeit vom Alltag den Fokus wieder auf uns selbst und dient der seelischen und körperlichen Entspannung.

Achtung:

Basmin als Vollbad nur einmal die Woche machen (bei Problemen mit Krampfadern keine Vollbäder machen). Fußbäder können täglich gemacht werden.

Was kannst du zusätzlich tun?



Während der vier Wochen unserer Kur kannst du zusätzlich etwas bewusster und achtsamer mit dir und deinem Körper umgehen.

Du erhältst mehrfach Anstöße und kannst diese kleinen Übungen in deinen Alltag einfließen lassen.

Mit der Ernährung können wir ebenfalls unseren Körper maßgeblich beeinflussen. Probiere in den Wochen der Kur weniger Zucker und weniger Kohlenhydrate zu dir zu nehmen.

Hierzu bekommst du Rezeptideen.

Was kannst du zusätzlich tun?



Des Weiteren wirst du in den vier Wochen verschiedene Impulse bekommen, um:

- Achtsamer mit dir und deiner Umwelt um zu gehen.
- Einblicke in verschiedene Techniken zur Entspannung zu bekommen.
- Die wertvolle Me-Time optimal zu nützen.

Aber nach dem Motto:

Alles kann - nichts muß!

Schau, was für dich passend sein könnte und probier es einfach aus.

Höre niemals
auf
in dich selbst
zu investieren.



© Team "tierisch gut"

