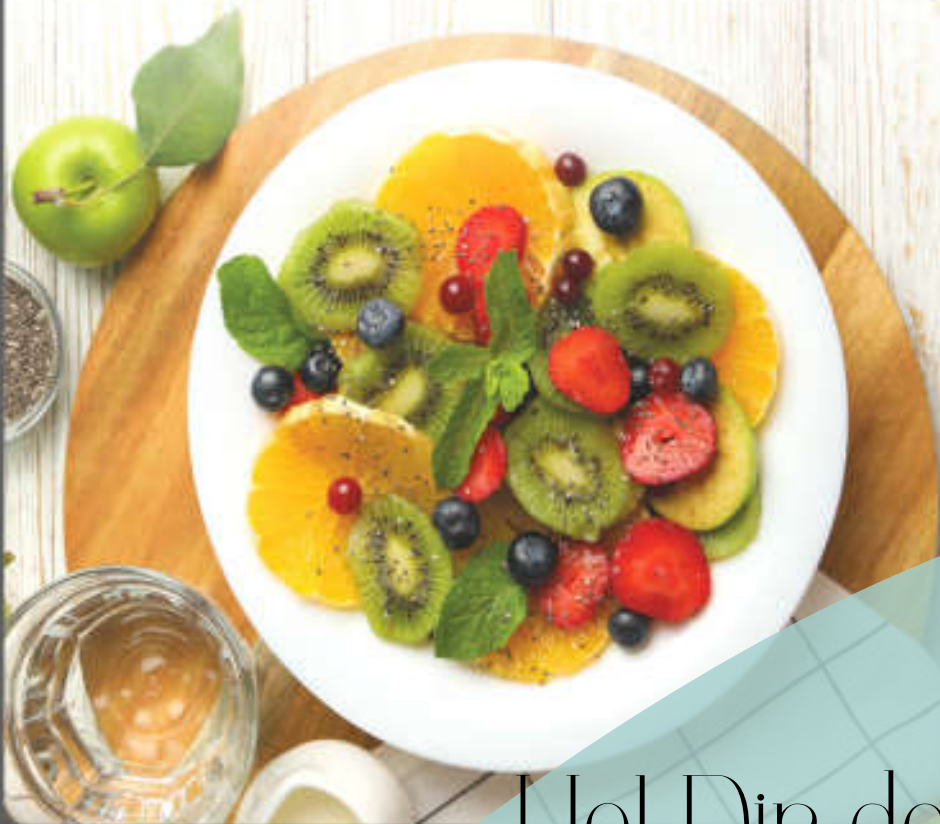


Detox Yoga Programm

Das 4-Wochen Yoga-Detox-Programm



DAS ALLES ERWARTET DICH im 4-Wochen-Programm



DIE 7 HAUPTCHAKREN Energiezentren im Körper

Hol Dir den Onlinekurs
ab heute - 11.11.21 für - 249 €
statt 399€

Detox-Yoga

Das erwartet Dich

Ich zeige Dir, wie Du mit Hilfe von Yoga, Entspannung und basischer Ernährung natürlich entgiftest und Deine Hormone natürlich ins Gleichgewicht bringst.

DETOX & ERNÄHRUNG

Ernährungs-Plan für 4 Wochen
mit täglich wechselnden basischen
& ayurvedischen Rezepten

Einkaufsliste mit Rezepten
(wöchentlich)

Liste mit basischen &
säurebildenden
Lebensmitteln

BEWEGUNG & REINIGUNG

4 Yoga-Übungsreihen für die
Anwendung zu Hause mit Fokus
auf Detox, Loslassen & Entspannung

Anleitungen für 6 yogische
Reinigungstechniken

Atemtechniken

BONUS:
MOMENTUM
Das Magazin für Deine
Work-Life-Balance zum
Online-Blättern

ENTSPANNUNG & GEIST

Journal zur täglichen
Selbstreflexion für 4 Wochen

Audiofiles für verschiedene
Entspannungstechniken wie

- Meditationen
- Atemübungen
- Yoga Nidra

Detox-Workbook

Das ist im *Selbstlernkurs* enthalten

- ✓ eBook Das 4-WochenYoga-Detox-Programm (53 Seiten)
- ✓ eBook Rezepte & Einkaufslisten für 4 Wochen (100 Seiten)
- ✓ eBook Detox-Yoga Praxis (41 Seiten)
- ✓ Journal für 4 Wochen - Loslassen & Selbst-reflexion
- ✓ Audiodateien für Atemübungen, Yoga Nidra, achtsame Körperübungen (über 2h Aufnahmen)

Journal

Selbstreflexion & Loslassen



Yoga unterstützt
auf allen Ebenen
des Entgiftens.

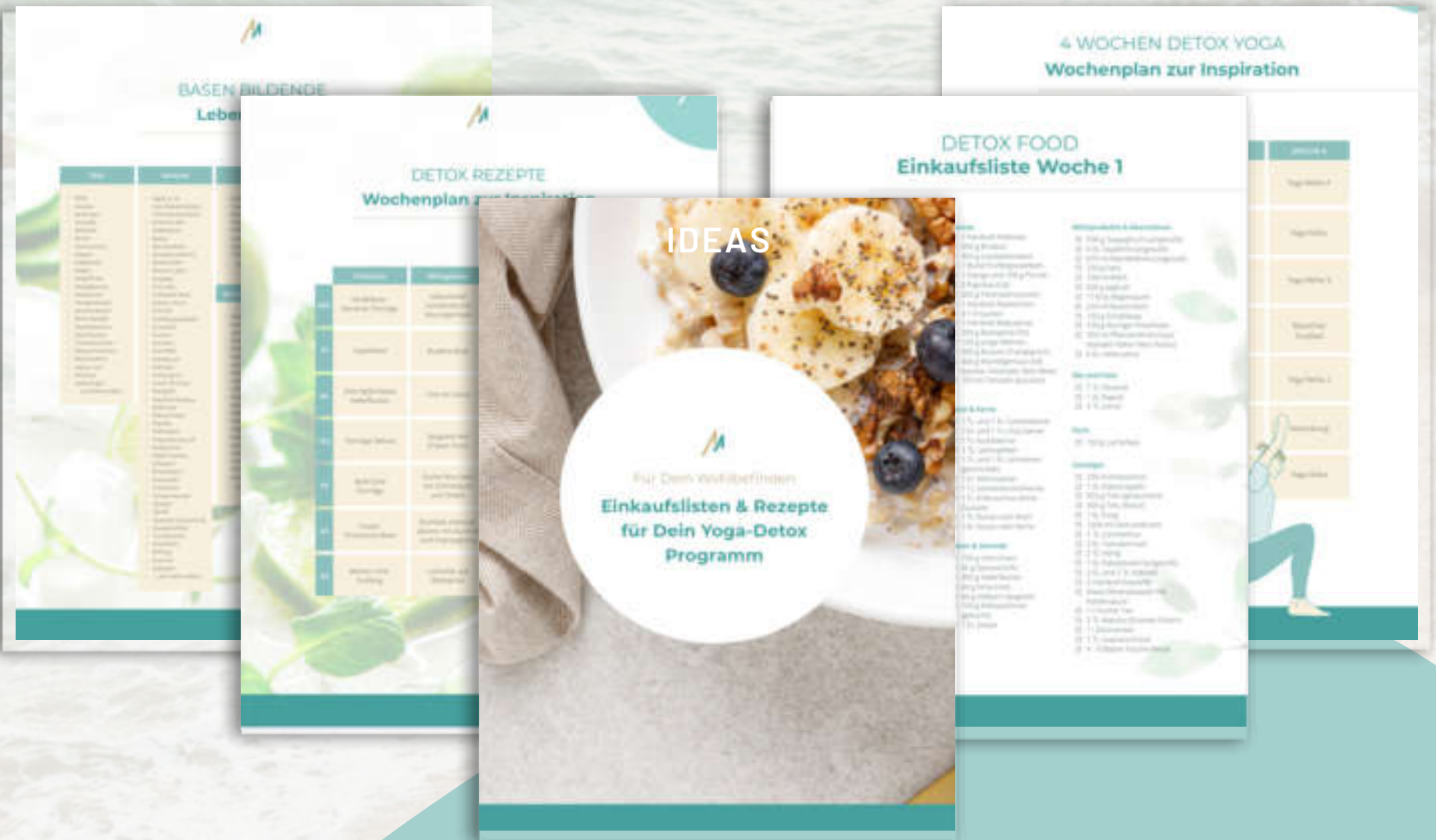
Die



4 Yoga-Reihen, die Deinen
Körper effektiv bei
der Entgiftung
unterstützen

Einkaufslisten & Rezepte für Deine *Hormonbalance*

@mindful_riike_coaching



Übersicht Detox - Yoga

für Deine *Hormonbalance*

- ✓ Einführung ins Detox-Yoga
- ✓ Yogische Reinigungstechniken
- ✓ Pranayama - yogische Atemtechniken
- ✓ Yoga Nidra
- ✓ Prämenstruelles Syndrom & Seed Cycling
- ✓ Die 7 Hauptchakren

So fühlst Du

nach meinem Onlinekurs

Nicht

- ✓ endlich leicht und befreit
- ✓ voller Energie
- ✓ Emotional im Gleichgewicht
- ✓ Geistig klar und entspannt

Ich wünsche Dir ganz viel Freude dabei.

Dein Investment in *Dich*

✓ Hol Dir den Onlinekurs
ab heute - 11.11.21
für - 249 € statt 399€

Detox

Yoga Programm