

12 Detox Tage

„Platz schaffen fürs Törggelen“

Anleitung durch Anna Maria Jamnig, 5 Elemente Ernährungsberaterin (TCM)

Geschlossene Gruppe mit 5 Terminen:

Mi. 15.9., Mi. 22.9., So. 26.9., Mi. 29.9., So. 3.10.2021, immer 19.00 Uhr.

Mind. 4 Personen max. 8 Personen, um eine individuelle Begleitung durch die Leiterin zu ermöglichen.

Methode:

Reinigungstage aus der integrativen Ernährung nach Dr. Claudia Nichterl (Ernährungswissenschaftlerin und TCM Ernährungsberaterin). Mit echten Lebensmitteln, ohne Abführmittel, individuell angepasste Empfehlungen, 3-4 Mahlzeiten am Tag.

TCM = Traditionelle Chinesische Medizin = im Text als TCM abgekürzt.

Das könntest Du damit erreichen:

- Mehr Beweglichkeit und mehr Leichtigkeit (Gewichtsregulierung)
- Strahlenderes Aussehen und strafferes Gewebe
- Nachhaltig die Ess-Gewohnheiten ändern
- Bessere Qualität des Schlafes
- Mehr Leistungsfähigkeit
- Bessere Konzentration
- Selbstliebe nähren

Für wen:

Diese Methode ist in der Regel für alle Menschen zur Förderung des Wohlbefindens geeignet. Im Zweifelsfalle frage bitte Deinen Arzt.

Ablauf:

- 1. Termin: diskrete Bestandsaufnahme des Wohlbefindens durch TCM Fragebogen.
- 1. und 2. Termin: Vorbereitung für die Detox Tage, relevante Lebensmittelkunde aus TCM und Ernährungswissenschaft.
- Start der Detox Tage nach dem Mi. 22.9., also nach dem 2. Termin.
- 3., 4. Und 5. Termin: Beantworten von Fragen, bei Bedarf weitere individuelle Anpassungen der Detox-Ernährung, Tipps und Tricks, Motivation zum Durchhalten, Erfahrungsaustausch.

- 5. Termin: diskrete Bestandsaufnahme des Wohlbefindens durch TCM Fragebogen und vergleichen mit dem Fragebogen vom 1. Termin. **Feiern**, von all dem **was Du geschafft hast**.

Angebot:

- ✓ Telefonische Unterstützung bei Ess-Krisen/Notfällen während der 12 Tage
- ✓ Rezepte mit Tipps und Variations-Möglichkeiten
- ✓ Individuelle Begleitung in der Gruppe
- ✓ Zusätzliche Entgiftungs-Methoden
- ✓ Praktische Tipps und Tricks
- ✓ Genaue Anleitung
- ✓ Einkaufsliste

Worauf könntest Du achten?

Der Körper arbeitet auf Hochtouren während der Detox Tage, besonders die ersten paar Tage. Daher wäre es von Vorteil sich 1-2 Tage für ein langes Wochenende frei zu nehmen. Das wäre Fr. 24. – Mo. 27. September 2021, falls möglich.

Wo findet es statt:

Club-Raum des Vereins Kraft für Leben (KFL), Speckbacherstr. 30, 6020 Innsbruck

Kosten:

KFL-Mitglieder 120,- €, Nicht-Mitglieder 145,- € (KfL-Mitglieder dürfen sich bei finanziellen Schwierigkeiten gerne bei Lisa Kutmon melden, um gemeinsam eine Lösung zu finden.)

Gratis!!! Vor der Anmeldung 10 Minuten Telefonat für Fragen, mit Anna Maria Jamnig T. 0650 642 2389.

Anmeldung:

- Bis 6. September, Dein Platz ist gesichert mit dem Überweisen des Betrages.
- Bei Lisa Kutmon (Vereins-Obfrau) T. 0699 1620 2020 / e.kutmon@krafftuerleben.org
- Selbstverständlich, werden die jeweiligen Corona-Regeln eingehalten.

Bonus Angebot:

Für noch stärker maßgeschneiderte Detox Tage in der Gruppe bietet Anna Maria Jamnig für Einzelpersonen eine TCM Analyse in Ihrer Praxis an. Termin dauert 1,5 Stunden. Für 90,- € statt 105,-€. Anmeldung bei Anna Maria Jamnig T. 0650 642 2389

„Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke!“ Sebastian Kneipp, Bayern 1821 – 1897, Namensgeber der Kneipp-Medizin