

IHR NEUSTART IN DEN HERBST

**MEHR LEICHTIGKEIT. MEHR ENERGIE.
EIN RUNDUM GUTES GEFÜHL IM KÖRPER.**

**START:
10. SEPTEMBER 2025**

Stellen Sie sich vor: Sie fühlen sich leichter – im Körper und im Kopf. Die Hosen sitzen lockerer, das Völlegefühl ist weg, und endlich ist wieder mehr Energie da.

Nicht durch Verzicht oder Diätstress, sondern mit einem sanften Einstieg, der nährt und gut tut.

Mit einer sanften Detox-Kur und nährenden Rezepten entlasten wir gezielt Leber und Milz – und bringt Ihre Mitte, wieder ins Gleichgewicht.

Und das auf eine Weise, die zu Ihnen passt: individuell, machbar und alltagstauglich.

WAS SIE ERWARTET:

1 - GEMEINSAMER AUFTAKT (CA. 1,5 STD.)

MITTWOCH, 10. SEPTEMBER 2025 | 19:00-20:30 UHR

Wir starten gemeinsam – in Ruhe und mit Klarheit. Beim ersten Treffen erhalten Sie:

- eine verständliche Einführung ins Detox-Konzept
- alle Materialien für Ihren Start
- Zeit zum Ankommen, Fragen stellen und erste Impulse mitnehmen

2 - GEMEINSAM STATT ALLEIN: BEGLEITUNG IN DER GRUPPE

SAMSTAG, 20. SEPTEMBER 2025 | 10:00-11:00 UHR

Auch während der Detox-Phase sind Sie nicht allein:

Wir nehmen uns Zeit, um Erfahrungen zu teilen, Fragen zu klären und gemeinsam dranzubleiben.

Zwischen den Treffen begleite ich Sie in einer geschützten WhatsApp-Gruppe – mit Rezepten, Impulsen und Unterstützung für Ihren Alltag.



3 - WAS BRAUCHT IHR KÖRPER WIRKLICH?

SAMSTAG, 27. SEPTEMBER 2025 | 10:00-11:00 UHR

Wenn die Detox-Phase abgeschlossen ist, schauen wir gemeinsam, wie es weitergeht – ganz in Ihrem Tempo und auf Ihre Bedürfnisse individuell abgestimmt.

- Wie sieht Ihr persönlicher „idealer Teller“ aus?
- Wie viel Eiweiß braucht Ihr Körper täglich – und wie lässt sich das ganz praktisch umsetzen?
- Welche nächsten Schritte passen wirklich zu Ihnen – alltagstauglich, stärkend und realistisch?

4 - ABSCHLUSS MIT BLICK NACH VORN

SAMSTAG, 11. OKTOBER 2025 | 10:00-11:00 UHR

Zum Abschluss nehmen wir uns Zeit zum Zurückblicken – ganz in Ruhe und mit offenem Blick:

Wir halten fest, was Sie stärkt und weitertragen darf – für mehr Leichtigkeit und Wohlbefinden im Alltag.

IHR PAKET AUF EINEN BLICK

ZEITRAUM: 10. SEPTEMBER - 11. OKTOBER 2025

Das erwartet Sie:

- Ein sanfter Einstieg in die Gewichtsreduktion – mit einer alltagstauglichen Detox-Phase
- Vier begleitete Treffen vor Ort – für Austausch, Motivation und individuelle Impulse
- Verständliche Materialien, Rezepte und praktische Tipps
- Geschützte WhatsApp-Gruppe für Begleitung im Alltag
- Persönliche Reflexion, Ernährungswissen & machbare nächste Schritte

ENERGIEAUSGLEICH:

290,- Euro
inkl. vier Treffen, Unterlagen,
Gruppenbegleitung & Rezepte

VERANSTALTUNGSORT:

Physiotherapiepraxis BEWEGT LEBEN
Ruhetaler Weg 2b / 24960 Glücksburg

ANMELDUNG UNTER:

04631-44 14 980

ICH BEGLEITE SIE GERNE

Stephanie Fuchs

Integrative Ernährungsberaterin
Traditionell Chinesische Medizin (TCM)
E-Mail: stephaniefuchs.tcm@gmail.com
www.tcm-ernaehrungsberaterin.de

