

## Gesundheit ist unser wichtigstes Gut

Möchtest du gerne eine Auszeit?  
Fühlst du dich energielos? Fühlst du dich nicht mehr wohl in deiner Haut?

Unser Körper ist unser Zuhause, in dem wir für die Dauer unseres Lebens wohnen. Ihn gesund und sauber zu halten ist ein Pfeiler des Ayurveda.

Wie bewusst achtest du auf deine Nahrungsmittel und regelmäßige Mahlzeiten? Wie bereitest du sie zu und nimmst sie zu dir?  
Ernährung ist oft mit alten Mustern, Emotionen verknüpft, die deinen Körper schwächen und deinen Geist matt machen.

Die Qualität der Nahrungsmittel, deren bewusste Zubereitung und richtige Zusammensetzung ist der Schlüssel zu mehr Kraft und Stärke in deinem Leben und damit ein Schlüsselfaktor für deine Gesundheit.

Egal ob und wie lange du dich bereits mit gesunder Ernährung beschäftigst:  
Die Kombination aus Verzicht, Loslassen, Entspannung und Neuausrichtung bietet dir eine wunderbare Möglichkeit, dich auf ganz neue Weise zu beobachten und zu erleben.

Nach einem Detox isst du wieder viel bewusster. Es ist wie ein Reset für Körper, Geist und Seele. Schon in 2-5 Tagen kannst du einen spürbaren Effekt erzielen. Du fühlst dich wie neu geboren und kannst gestärkt in die nächste Runde starten!

Je nachdem für welchen Detox du dich entscheidest, plane Zeit für eine ruhige Vor- und Zubereitung von Frischsäften und Mahlzeiten ein.

## INFO

### Ort

Praxis für Ayurveda und Yoga  
E7, 14

### Zeiten

März, April, Mai und

September, Oktober, November

### Dauer

2-5 Tage, individuell nach Absprache

### Little Detox

Stelle dein persönliches Entgiftungsprogramm zusammen:

- Coaching 60 Min. 70 €
- Ayurveda Ganzkörperölmassage 90 Min. 135 € und 105 Min. 155 €
- *Svedana* – Ayurvedisches Kräuterschwitzbad 20 Min. 25 €
- Detoxernährung: ein entgiftender BIO Frischsaft 10 € und/oder eine nährnde Mahlzeit 25 €
- Auf Wunsch mit gemeinsamer Zubereitung und Einführung in die ayurvedische Kost. 60 Min. 65 €
- Ernährungsberatung 90 Min. 120 €
- Digital Detox, optional

### Anmeldung

<http://www.ayurveda-yoga.net/>

[christine.dettmar@web.de](mailto:christine.dettmar@web.de)

## AYURVEDA TREATMENT

### MARMA YOGA

# Little Detox

nach Ayurveda



ayurveda treatment marma yoga  
**CHRISTINE DETTMAR**  
MANNHEIM, GERMANY  
Tel 0621-82 82 184  
[www.ayurveda-yoga.net](http://www.ayurveda-yoga.net)

## Christine Dettmar

verbrachte während ihrer Ausbildungen in Einzelhandel, Hotelfach und Fremdsprachensekretariat einige Zeit im Ausland und liebt fremde Sprachen und Kulturen. Während ihrer vielfältigen Berufserfahrungen praktizierte sie parallel eine ganzheitliche Lebensweise und Ernährung nach Ayurveda\*, Yoga und Meditation. Dies führte sie zu ihrer Yogalehrerausbildung im klassischen Yoga im Institut für Gesundheitspädagogik München, bei Prof. Rocque Lobo.

Seit 1995 unterrichtet und praktiziert sie zuerst nebenberuflich und seit März 2003 Selbständig. Weitere Ausbildungen als Ayurveda-Therapeutin und Übungsleiterin Landessport B-W. Breitensport und Fußball.

Weitere Spezialisierungen und Abschlüsse: Yoga – Schwerpunkt Rücken, Lebendige Anatomie, Progressive Muskelrelaxation, Behandlungsprogramm für Diabetiker, Beckenbodentraining, Natur und Bewegung, Neurofitness – ein gesunder Geist in einem gesunden Körper, Atem und Stimmtraining nach den Grundlagen der Terlusologie, Yoga-Philosophie nach Patanjali und Yogacoach für gewaltfreie Kommunikation.

Sie leitet Kurse und Workshops für Menschen mit Rückenbeschwerden, Gewichtsproblemen, Herz- und Atembeschwerden, Yoga nach Atemtypen, Schlafstörungen, Anti-Stress und Work-Life-Balance, Yoga für Mitarbeiter in Firmen, Yoga für Kinder und Teenager, sowie Yoga auf dem Stuhl für ältere Menschen mit Bewegungseinschränkungen und Kurse für Schwangere zur Geburtsvorbereitung, Rückbildungskurse und Babymassage.

Christine ist seit 20 Jahren ganzheitliche Lebens- und Ernährungsberaterin, gibt Ayurveda-Kochkurse und Ayurveda-Behandlungen – Heilanwendungen in Form von Teilkörper- und Ganzkörpermassagen.

## 1 Stunde Einzelcoaching und

### Optional gibt es im März die Möglichkeit

**1 Einzelcoaching von 1 Stunde und  
4 Mal je 1/2 Stunde Coaching in der Gruppe  
wahrzunehmen.**

**Einzel- und Gruppencoaching**  
mit meiner geschätzten Kollegin,  
Yogaausbilderin und Coach

Martina Weickel

### Anmeldung

[info@martinaweickel.com](mailto:info@martinaweickel.com)

<https://www.martinaweickel.com/>

## 4 Mal ½ Stunde Coaching in der Gruppe

### Zeiten

28., 29., 30., 31. März 2023 um 8 Uhr

Im Gruppencoaching wird die Motivation zum Weitermachen gestärkt und Anleitungen für jeden Tag gegeben.

### Zeitaufwand

Insgesamt sind es 3 Stunden Coaching.

Es wäre gut, wenn du während dieser Tage möglichst wenig arbeitest und Zeit zum Entspannen findest.

### Honorar

Alle 5 Coachings,

1 mal Einzel, 4 mal Gruppe Gesamt 170 €