



# Be Dragonfly

More than

## DETOX CHALLENGE FÜR JEDEN

### START: 21. Mai 14:30 -17:00

Alternativ: Do. 26. Mai –Feiertag– 11.00

- ⇒ Überblick über die 28-Tage Challenge
- ⇒ Grüne Smoothies (das Herz der Challenge) in Theorie und Praxis
- ⇒ Wildkräuter und was sonst noch so reinkommt
- ⇒ Alles beginnt im Darm: deine Darmgesundheit
- ⇒ NEUE RoUTINE: Struktur! - der Tagesplan
- ⇒ Tipps und Tricks bei Einladungen und Restaurantbesuchen
- ⇒ BoDYWoRK I (das 10 Minuten Programm) & Breathing (Agni Sara)
- ⇒ Still points: Innehalten und fokussieren
- ⇒ Cool down and relax
- ⇒ MINDSET: Deine neue mentale Programmierung
- ⇒ Die Do's & Don'ts
- ⇒ Die No-Goes

### 28. Mai 14:30 -17:00

Deine 1. Woche: Evaluation und Reflexion

- ⇒ Die Rohkostköstlichkeit: „Hanft-Delight“
- ⇒ Der Kaffee-Einlauf: das wunder-volle Schmerzmittel
- ⇒ Bodywork II (das 10 Minuten- Programm) & Breathing (Bhastrika)

### 04. Juni 14:30 -17:00 (Neumond)

Alternativ: So. 05. Juni– 15.30—17.00 oder Do. 09.Juni

Deine 2. Woche: Evaluation und Reflexion

- ⇒ Gute Fette?
- ⇒ Omega 3 und Co.
- ⇒ Die richtigen Proteine?
- ⇒ Die Rohkostlichkeit: auf Wunsch
- ⇒ Gluten und die Alternativen
- ⇒ BoDYWoRK III (das 10 Minuten- Programm) & Breathing (Herzatzmung)

### 11. Juni 14:30 - 17.00

Alternativ: Do. 16. Juni

Deine 3. Woche: Evaluation und Reflexion

- ⇒ Die Rohkostköstlichkeit: QUINOA-DRESSING
- ⇒ BoDYWoRK IV (das 10 Minuten- Programm) & Breathing (Atem der Zentrierung)

- \* Themenschwerpunkte richten sich nach dir und deinen Interessen.
- \* Die vorgegebenen Themen können jederzeit durch andere ersetzt werden.
- \* Das Konzept ist individuell auf dich und deine Bedürfnisse abgestimmt.

**Preis 245,-**

**Für BE DRAGONFLY YOGI/NIS: 199,-**

Was dir das 'MORE THAN DETOX-PROGRAMM bietet:

- \* 28 Tage persönliche Begleitung
- \* 28 köstliche Smoothie Rezepte
- \* 4 Samstags-Workshops
- \* 4 Rohkost Köstlichkeiten mit Anleitung aus der Experimentierküche
- \* Umfassendes und ganzheitliches Wissen über die Zusammenhänge von Gesundheit und Lifestyle :))
- \* Getragen zu sein von einer kleinen Gruppe (max. 10 Teilnehmer) im geschützten Raum
- \* Meine Begeisterung, die hoffentlich auf DICH überspringt :))
- \* Die Chance zur anhaltenden Ernährungs- und Lifestyle Veränderung in dem Umfang, den du dir wünschst

Optional zu deiner Unterstützung (nicht im Preis eingeschlossen):

DETOX-YIN -YOGA Samstag 21. Mai & 04. Juni

DETOX YIN & DYNAMISCH 28. Mai & 11. Juni