

Detox Workshop am 07.03.2020, (9:00 -14:30 Uhr)

Jede Stunde ist einzeln buchbar. Tee, Ingwerwasser, Gemüsesticks und Obst inklusive.

Programm

9:00 Uhr kurze Vorstellung von **Sylvia König** und **Sandra Stümper**, Übersicht Programm

9:30 – 10:30 Uhr

Sandra Stümper (Trainingsraum)

Vortrag Stress –

Auswirkungen auf Körper und Seele

Inhalt: Was hat Stress mit Entgiften zu tun?

Positiver-negativer Stress, Langzeit-Kurzzeitstress

Was passiert in Körper und Gehirn – Dauerschäden

Stressoren

(Stressvampire erkennen und gesunde Lösungen finden)

Mentales Entschlacken

Übungen zum Entspannen

Sylvia König (Coachingraum)

1 Stunde Behandlung buchbar (10% Rabatt):

Entgiftungsmassage Gesicht oder Reiki

(Behandlung für eine Person)

Genauere Infos vorab unter:

www.symana.de

10:45 – 11:45 Uhr

Sandra Stümper (Trainingsraum)

Detox-Yoga

12:00 -13:00 Uhr

Sandra Stümper (Trainingsraum)

Faszientraining

13:15 – 14:15 Uhr

Sandra Stümper (Trainingsraum)

Selbsthilfe Workshop Faszien:

- Was sind Faszien?
- Wieso und wie kann ich darüber entgiften?
- Druckpunkte zum Lösen von Verspannungen selbstständig bei sich und bei anderen finden (Paararbeit)

Anschließend können gerne noch offene Fragen gestellt werden.

Sylvia König (Aufenthaltsraum)

Vortrag „Entgifte Deinen Körper“

Schwerpunkt liegt auf den Maßnahmen zur Entgiftung

Sylvia König (Aufenthaltsraum)

Vortrag Naturkosmetik – Hautentgiftung bei Vermeidung problematischer Inhaltsstoffe

Workshop Zahnpasta/Deo selbst herstellen

13:15 – 14:15 Uhr

Sylvia König (Coachingraum)

1 Stunde Behandlung buchbar (10 % Rabatt):

Entgiftungsmassage Gesicht oder Reiki

(Behandlung für eine Person)

Genauere Infos vorab unter:

www.symana.de