

Vorbereitung  
Phase 1

### TAG 1

**LIVE SESSION &  
KOCHKURS**

**(AUFZEICHNUNG)**

Die Stoffwechselformen und  
Kochvorbereitungen

### TAG 2

**VIDEO &  
MEDITATION**

Zum Thema Schlaf & Entspannung in  
der Detox-Woche

### TAG 3

**VIDEO &  
MEDITATION**

Zum Thema Routinen & Rituale in  
der Detox-Woche

### TAG 4

**LIVE  
SESSION**

**(AUFZEICHNUNG)**

Ayurveda & Detox  
auf allen Ebenen

Detox  
Phase 3

### TAG 5

**VIDEO  
MORNING FLOW**

**Detox-Tagesthema:** Erdung &  
Stabilität finden

### TAG 6

**VIDEO  
MORNING FLOW**

**Detox-Tagesthema:** Lebensenergie  
steigern

### TAG 7

**ONLINE YIN YOGA  
(AUFZEICHNUNG)**

**Detox-Tagesthema:** Innere Kraft  
stärken

### TAG 8

**ONLINE YIN YOGA  
(AUFZEICHNUNG)**

**Detox-Tagesthema:** Selbstliebe  
spüren

Integration  
Phase 3

### TAG 9

**VIDEO  
MORNING FLOW**

**Detox-Tagesthema:** Klarheit  
erschaffen

### TAG 10

**VIDEO  
MORNING FLOW**

**Detox-Tagesthema:** Intuition  
stärken

### TAG 11

**VIDEO  
MORNING FLOW**

**Detox-Tagesthema:** Inneren  
Frieden finden

### TAG 12

**LIVE  
SESSION**

**(AUFZEICHNUNG)**

Ayurveda im Alltag: Integriere die  
ayurvedischen Prinzipien