



## HERBST – ENTGIFTUNGS- UND AUFBAUKUR 2021 vom 29.09. – 20.10.2021

STARKES IMMUNSYSTEM

LEBENSFREUDE

MEHR WOHLBEFINDEN

Der Herbst ist die Zeit des Darms und die beste Zeit für eine Entgiftung und Stärkung unseres Immunsystems.

Schließlich sitzen 80% unseres Immunsystems im Darm.

Der Darm als „unser zweites Gehirn“ hatte auch in diesem Jahr so einiges zu verdauen. Auf seelischer Ebene sieht die Naturheilkunde den Darm auch in enger Verbindung mit dem Festhalten an Lasten, es geht darum loszulassen.

Außerdem beeinflussen sich Darm und Leber gegenseitig und auch die Niere filtert Toxine und zählt wie die Haut zu den Ausscheidungsorganen.

Auch über die Lunge können schädliche Substanzen ausgeatmet werden.

So ist es aus ganzheitlicher Sicht sinnvoll, alle Ausscheidungsorgane in eine Entgiftungskur miteinzubeziehen.

### **Die diesjährige Entgiftungskur verläuft wieder in 2 Phasen.**

Es ist **keine Fastenkur**, so dass du diese Entgiftungskur gut in deinen normalen Alltag integrieren kannst.

In der ersten 10-tägigen Phase steht die Entgiftung und Entlastung im Vordergrund, bevor wir dann 10 Tage die Darmflora und das Verdauungssystem aufbauen und stärken.

So werden deine Abwehrkräfte gestärkt, du fühlst dich kraftvoller und deine Seele lacht auch in der dunkleren Jahreszeit.

### **Was dich erwartet:**

Ich begleite dich in 3 Live Zoom Online Calls durch die Herbstkur, in denen wir den genauen Ablauf besprechen.

Es wird immer eine Aufzeichnung geben, solltest du nicht live dabei sein können.

Zusätzlich bekommst du ein Handout und Zugang zu kurzen Yoga-, Atem- und Meditationsvideos, die dich zusätzlich durch die Herbstkur begleiten und unterstützen können.

Du brauchst keine Vorkenntnisse in Yoga oder Meditation.

**Live Calls: jeweils 19 Uhr am Mittwoch 29.09.21, Freitag 08.10.21 und Mittwoch 20.10.21**

**Mehr Informationen findest du auf der nachfolgenden Seite.**

## Was du brauchst:

- 1 Fl. Lemon Öl 15ml doTerra
- 1 Fl. Zendocrine Öl 15 ml doTerra
- 1 GX Assist doTerra
- 1 PB Assist+ doTerra
- ZenGest Softgels doTerra
- Veggie Caps bei Amalgamfüllungen
  
- 1 Zungenschaber
- 1 Sesamöl bio zum Ölziehen und als Trägeröl
- 1 Basensalz (sollte für 2 Bäder reichen)
- 1 LUVOS Heilerde imutox

Um deine Sachen bei doTerra zu bestellen, bekommst du von mir einen Registrierungslink, es sei denn du bist dort schon Kunde.

Die anderen Produkte kannst du in einem Drogeriemarkt, Apotheke oder Bioladen kaufen.

**Deine Investition in dich: 69 €**

**Zusätzlich ca. 145 €** für die Produkte die wir nutzen

## Was du dafür bekommst:

- die Möglichkeit **Altes loszulassen** und **dein Immunsystem zu stärken**
- die Chance auf **mehr Lebensfreude und Wohlfühl**, dich gesünder und kraftvoller zu fühlen
- **Meine Begleitung und Unterstützung durch diese 21 Tage mit:**  
**3 Zoom Calls**, in denen wir den Ablauf ganz genau besprechen, du u.a. eine Anleitung von mir für das **Zungenschaben und Ölziehen**, den **Leberwickel** und **Basen(fuß)bad**. Eine **Ernährungsempfehlung** und weitere Tipps. Natürlich bekommst du die Anleitung auch in schriftlicher Form.  
Als **BONUS** erhältst du Zugang zu kurzen **Yoga,- Atem – und Meditationsvideos**, die dich zusätzlich durch die Herbstkur begleiten und unterstützen können.

Möchtest du gerne dabei sein, oder hast du noch Fragen, dann melde dich gerne bei mir.

**Hier kannst du dich anmelden** <https://martinabartsch.de/kontakt>

**Oder du schreibst mir eine kurze Mail, gerne können wir auch kurz telefonieren.**

**Nachdem du angemeldet bist, bekommst du alles Weitere von mir per Mail.**

Ich freue mich auf Dich.

Martina Bartsch