



## 10 Tipps!!! - Erfolgreich reinigen, entgiften und entsäuern

Hier findest Du 10 Tipps von mir zum Thema - *natürlich & ganzheitlich* ☺

Im Online-Workshop bekommst Du wertvolle Infos, Tipps und Anwendungen, die erfolgreich erprobt, sehr wirkungsvoll und alltagstauglich sind und... **Spaß machen!**

### 10 Tipps für Ganzheitliches Reinigen:

#### 1. Ganzheitlich Reinigen

Ganzheitliches Reinigen bedeutet, kluge körperliche Maßnahmen zu ergänzen mit mentaler und emotionaler Reinigung, denn... geschieht Detox nur körperlich, dann wirken toxische mentale und emotionale Programme weiter, die sich wiederum körperlich ausdrücken... ☺

→ *Im 10-Tage-Programm von R. Pinkert erfährst Du wie das am besten funktioniert.*

#### 2. Detox bitte typgerecht - Welcher Stoffwechseltyp bist Du?

Es gibt unterschiedliche Stoffwechsel-Typen und jeder hat seinen eigenen Bedarf. Nicht jeder Typ darf fasten, verträgt Rohkost oder darf 2,5 l Wasser täglich trinken!  
*Welcher Typ bist Du:* Der Robuste Typ - Der Power-Typ oder der Sensible Typ?  
Das ist spannend! Wie und warum, erfährst Du im Workshop und in der Ausbildung

#### 3. Körperliche Maßnahmen

Entlastende, reduzierende Ernährung ist oft viel wirkungsvoller als Fasten!  
Ergänze dies optimal durch sinnvolle Bewegung wie z.B. Reinigungs-Yoga...

#### 4. Die Trink-Kur

Das Trinken von heißem Wasser sollte wichtigster Bestandteil im Programm sein!  
Sicher kennst Du bereits das heiße Ingwer-Zitronen-Wasser und seine reinigende Wirkung. Probiere reinigende oder stoffwechsel- aktivierende Tees!

#### 5. RESET - für Körper, Geist und Seele

Plane 1 Reinigungs- und Ruhetag ein, mit Achtsamkeit für den sensiblen Prozess.

#### 6. Typgerechte Darmreinigung

*Nur das richtige Programm führt zum Ziel!* Wähle, was zu Dir passt: Reinigung mit Rhizinus-Öl, Ghee, Salz oder Kräuterabsud... Meide salzhaltige Reinigung bei Schmerzen, Durchfall und Entzündungen! Kombiniere mit Yoga-Übungen!

#### 7. Wertvolle Hilfsmittel aus der Natur

Was kann Dich optimal unterstützen? Schüssler-Salze, Bitter-Elixier, Heilerde, frischer Löwenzahn, Brennnessel, Frauenmantel, Lavendel, Kamille ... Dir steht ein reicher Schatz zur Verfügung!

#### 8. unterstützende Anwendungen - Gesundheit und Wellness

Viele Anwendungen sind tiefe Gesundheitspflege und Wellness zugleich!  
Nutze z.B. Bäder, Wickel, verschiedene Massagen, die Wirkung von Ölen, Peeling...

#### 9. Mentale und Emotionale Entgiftung

Gibt es mentale und emotionale Toxine / Programme / Beziehungen, die Du bereinigen willst? Arbeite mit der Kraft der Gedanken und Affirmationen!

#### 10. Der neue Weg - leichte Genuss-Küche

Das Leben genießen - mit Leichtigkeit und Freude! Probiere neue Rezepte!  
Ayurvedische und Mediterrane Küche bieten hervorragende und leckere Ideen!

... mehr zu alledem erfährst Du in **Workshop** und **Ausbildung** am **SonnenSeminar®**.

Willst Du mehr erfahren zum Thema?



Hierfür habe ich das effiziente **"10-Tage-Programm nach Rhea Pinkert"** entwickelt.  
Es ist in seiner Form einzigartig, denn es vereinbart

- wertvolles Wissen aus Ayurveda
  - Naturheilkunde
  - 18 Jahren Praxis-Erfahrung
- ... und meine Begeisterung für's Thema!

Das "10-Tage-Programm" ist Bestandteil dieses **Workshops**, den es in 2 Varianten gibt:



**"Detox - Ganzheitlich reinigen mit Ayurveda und Naturheilkunde"**

**Online-Workshop**  
**- als Aufzeichnung -**  
Dauer 1 Std 15 min.  
Preis: 29,95 €

**Online - Live-Workshop**  
Dauer ca. 2,5 Std. am **23.04.2022**  
Preis: 40,00 €  
Hier besteht die Möglichkeit zur  
Interaktion, Fragen zu stellen etc.

oder



**"Detox - Ganzheitlich reinigen mit Ayurveda und Naturheilkunde"**  
**professionelle Ausbildung mit Zertifikat**

Online Ausbildung - Live -  
mit 30 Tage Zugangsrecht

Dauer 4 Tage, **Termin: 01.09. - 04.09.2022**  
Preis: 585,00 €

Für weitere Infos stehe ich gern  
zur Verfügung  
und  
freue mich auf Deine Nachricht.

**Herzliche Grüße**  
**Rhea Pinkert**



**SonnenSeminar®**  
Rhea Pinkert  
Silcherstr. 6  
73557 Mutlangen  
Tel.: 07171 - 77 09 77  
[info@sonnenseminar.de](mailto:info@sonnenseminar.de)  
[www.sonnenseminar.de](http://www.sonnenseminar.de)