

## Y0307172 Detox mal anders - Sanfte Entlastung für Körper & Geist

|               |  |
|---------------|--|
| Beginn        | Samstag, 28.02.2026, 10:00 - 14:00 Uhr   |
| Kursgebühr    | 59,00 €  |
| Dauer         | 1-mal  |
| Kursleitung   | Bianca Thiel   |
| Informationen | Getränke, ggf. eigenes Kochmesser und Kochschürze, Behältnis für nicht verzehrte Speisen.<br>Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie vegetarisch essen. |
| Kursort       | , ,  |

Viele verbinden Detox mit strengen Saftkuren oder radikalem Verzicht – in diesem Kurs erleben Sie, dass Entlastung auch sanft, genussvoll und alltagstauglich sein kann. Gemeinsam bereiten wir leichte, nährstoffreiche Gerichte zu, die Körper und Geist unterstützen. Sie erfahren, welche Lebensmittel Leber und Darm stärken, wie Sie kleine Routinen einfach in den Alltag integrieren und wie Ernährung, Achtsamkeit und Stressbewältigung zusammenwirken. So entsteht ein ganzheitlicher Ansatz für mehr Energie und Wohlbefinden. Die Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie vegetarisch essen.

### Termine

| Datum      | Uhrzeit           | Ort                |
|------------|-------------------|--------------------|
| 28.02.2026 | 09:15 - 10:00 Uhr | Hofheim, vhs, 3.06 |
| 28.02.2026 | 10:00 - 14:00 Uhr | Hofheim, vhs, 3.06 |

[zur Kursdetail-Seite](#)