

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. 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](#)