

Lunar Cleanse

Entgiften mit Yoga und dem Mond



Dein LUNAR CLEANSE Programm Guide

Programm Vorstellung

Ziel - Entstehung - Inhalte - Tools - Teilnahme

von Lisa Marie Dietl & Bon Voyage Vinyasa Yoga

Lunar Cleanse

28 Tage Programm zur Reinigung deines Körpers & deines Geistes

Entgiften kann man den Körper auf unterschiedliche Weise. Vielleicht machst du eine spezielle Kur und suchst dafür ein unterstützendes Programm, das dich bei der Reinigung effektiver voran bringt.

Wir können unseren Körper nicht nur durch die Wahl unserer Ernährung sondern auch durch Bewegung anregen sich selber zu reinigen & zu heilen.

Während eine aktive & schweißtreibende Vinyasa Praxis die Körpersäfte zur Entgiftung anregt kann eine sanfte wohltuende Yin Yoga Praxis gezielt einzelne Organe anregen Schadstoffe auszuscheiden.

Auch durch negative Stimmung und Gedanken bringen wir unseren Körper dazu Toxide zu produzieren, die uns in einen Zustand des Unwohlsein versetzen können.

Daher bietet dir LUNAR CLEANSE durch Meditationen, Reflektion und Achtsamkeit, die Möglichkeit das unterstützende Mindset aufzubauen und dich von alten Denkmustern zu lösen.



Lunar Cleanse

28 Tage Programm zur Reinigung deines Körpers & deines Geistes

Es ist mir sehr wichtig dich auf diesem Weg aktiv zu begleiten. Du hast die Möglichkeit dich mit Fragen an mich zu richten und dich persönlich mit mir aus zutauschen. Dafür kannst du die 6 x 15 min Vidoecalls nutzen, die im Programm LUNAR CLEANSE enthalten sind.

Machst du gerne Yoga und möchtest du deinen Körper durch Bewegung entgiften?

Dann bist du hier bei LUNAR CLEANSE genau richtig. Anfänger sind auch willkommen.

Mit LUNAR CLEANSE hast du ein Online Programm, das dich auf mentaler und körperlicher Ebene unterstützt dich aktiv zu entgiften, zu akzeptieren und dir das Mindset liefert Transformation zu zulassen.

Ich heiße dich herzlich Willkommen zum 28 Tage LUNAR CLEANSE Programm und wünsche dir hierbei viel Erfolg und viel Freude dir Zeit für dich und deinen wertvollen Körper zuzunehmen.

Deine Lisa
von Bon Voyage Vinyasa Yoga !



Jetzt bei LUNAR CLEANSE anmelden!



Überblick - Inhalte des 28 Tage Programms

28 Tage Entgiften und sanft Muskeln aufbauen.

In diesem Programm nutzen wir unter anderem verschiedene Elemente des Yoga um die Entgiftung anzuregen und zu unterstützen und im Anschluß sanft Muskeln aufzubauen. Hier ein kurzer Einblick was dich erwarten wird & mit welchen Tools wir arbeiten werden:

- Achtsamkeitsübungen & Meditation
- Yin Yoga
- Vinyasa Yoga
- Pranayama
- Workbook mit Reflektions - & Motivationsteil
- 1:1 Calls & Facebookgruppe



Achtsamkeitsübungen & Meditation:

Negative Gedanken oder Denk - Blockaden beeinflussen uns und können ein negatives Körpergefühl vermitteln. Es kann hier sogar zu Dingen wie Kopfschmerzen, Stress und Verdauungsproblemen kommen.

Deshalb soll hier die gedankliche Reinigung eine große Rolle spielen. Dies erreichen wir durch verschiedene **Achtsamkeitsübungen & Meditation.**

Die Meditationen im Programm helfen dir dabei dich auf dein Vorhaben einzustellen, dich zu akzeptieren und auch den Wandel anzunehmen.

Workbook mit Reflektions - & Motivationsteil:

Im **Reflektions und Motivationsteil** deines **Workbooks** findest du eine klare Empfehlung für den Tag. Du kannst in verschiedenen Kategorien deinen Tag festhalten und reflektieren.

Wöchentlich erhältst du einen Überblick über die kommende Mondphase und wie du am besten mit ihr umgehst.



Überblick - Inhalte des 28 Tage Programms

28 Tage Entgiften und sanft Muskeln aufbauen.

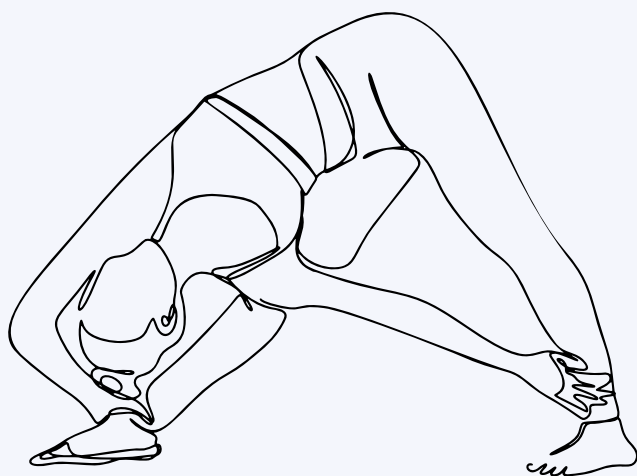
Pranayama:

Pranayama ist die bewußte Kontrolle deiner Atmung. Damit können wir unsere gesamte Praxis wunderbar ergänzen. Die unterschiedlichen Übungen können sowohl sehr aktiv als auch ganz sanft sein.

1:1 Chats & Gruppensupport:

Dies ist ein Online Program, das du in Eigenregie durchführen kannst. Mir ist es jedoch wichtig, dass du weißt, dass du auf meine Unterstützung zählen kannst. Beim LUNAR CLEANSE Programm hast du die Möglichkeit mit mir zu Chatten/ Videoanruf(6 x 15min). Dafür kannst du einen Zeitraum von 28 Tagen frei wählen. Zugang zu den Inhalten hast du ab Kauf uneingeschränkt.

Du kannst der Lunar Cleanse Gruppe beitreten. Austauschen, Motivieren & aktuelle Informationen zur Mondphase.



Wie du siehst, bietet dir LUNAR CLEANSE einige Möglichkeiten und Tools, um deine Detox Reise mit Yoga und dem Mond abwechslungsreich und von Erfolg begleitet zu genießen.

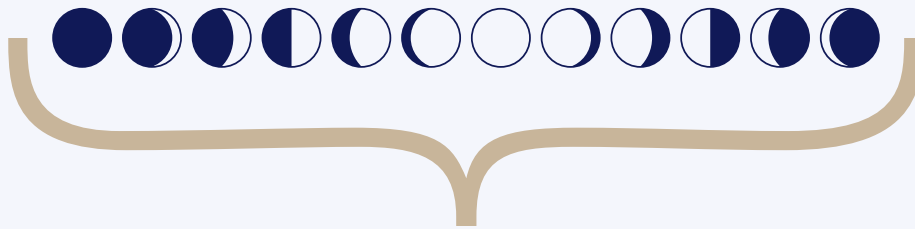
Hier geht es nicht nur um einfache Entgiftung, sondern um eine tiefgreifende Transformation auf allen Ebenen - Körper, Geist und Seele.

Ich persönlich freue mich darauf, diese Reise mit dir zu gestalten und die Vielfalt dieser Elemente zu einem einzigartigen Erlebnis zu kombinieren. Bist du bereit, diese aufregende Reise anzutreten und gemeinsam mit mir in ein neues Level des Wohlbefindens einzutauchen?



Die Einzelnen Phasen der 28 Tage:

Hier möchte ich dir einen kurzen Einblick über den Ablauf des Programmes geben. Im Prinzip kannst du jederzeit einsteigen und das Programm beliebig oft wiederholen. Ich kann dir entweder den Voll - oder Neumond als Start empfehlen. Der Ablauf teilt sich einmal in die abnehmende Phase, die sich optimal eignet um allen unnötigen Balast abzuwerfen. In der zunehmenden Phase geht es dann um das nach vorne schauen und aufbauen des Körpers und des Geistes.



abnehmender Mond - Vollmond bis Neumond

Phase 1
Vollmond
& die nächsten
6 Tage

Ich fange gern beim Vollmond an. Wir starten mit einer kraftvollen und harmonisierenden Praxis. Mit Beginn der abnehmenden Mondphase minimieren wir dann auch die Intensität der Praxis.

Du erhältst:

- Wochenüberblick
- Workbook
- Anleitung für die nächsten 6 Tage
- Videos für deine Yogapraxis - von Vinyasa zu Yin
- Zugang zur Facebook Gruppe

Phase 2
Die nächsten 6
Tage bis zum
Neumond

Abnehmende Phase heißt lösen & loslassen und zwar auf allen Ebenen. Körperlich, geistig & seelisch! Unsere Praxis bleibt sanft mit Yin Yoga, Pranayama, Meditation & Achtsamkeitsübungen

- Wochenüberblick
- Workbook
- Anleitung für die nächsten 7 Tage
- Videos für deine Yogapraxis - primär Yin

zunehmender Mond - Neumond bis Vollmond

Phase 3 Neumond & die nächsten 6 Tage

Mit dem Anstehen des Neumondes ist die Zeit gekommen unsere Ziele für die kommende Mondphase neu zu konfigurieren. Manifestiere deine Vorhaben & Ziele. Wir kommen in die zunehmende Mondphase. Unsere Yogapraxis wird aktiver. Sanfter Muskelaufbau beginnt neben dem Anregen der Körpersäfte zur Entgiftung

- Workbook
- Anleitung für die nächsten 7 Tage
- Videos für deine Yogapraxis - von Yin zu Vinyasa

Phase 4 Die nächsten 6 Tage bis zum Vollmond

Wir befinden uns, mit zunehmender Energie, in unserer leistungsstärksten Phase. Wir kurbeln unseren Stoffwechsel kräftig an und bauen weiterhin Muskeln auf.

- Workbook
- Vollmond Spezial - Vorbereitung & Umsetzung
- Anleitung für die nächsten 7 Tage
- Videos für deine Yogapraxis - aktives Vinyasa

Die 6x 1:1 Chats: Wähle eine Mondphase aus in der du aktiv von mir 1:1 begleitet werden möchtest. Termin 1 dient zum kennenlernen und setzen deiner Ziele. Termin 2-5 findet wöchentlich statt um deine Hürden, Fragen und Fortschritte zu besprechen. Termin 6 dient als Abschluss zum Wahrnehmen & Festhalten deines Erfolges.



BONUS INHALTE

Da das Programm auch für Yoga Anfänger geeignet sein soll, packe ich zwei Bonusinhalte mit ins Packet um dich auch als Yoga Neuling bestens vorzubereiten

- Vinyasa Crash Kurs für Anfänger - wie du sicher praktizierst.
- Yin - Einführung & was du dazu brauchst.

Teilnehmen

Übrigens, möchte ich dir auch nicht vorenthalten, wie zugänglich dieses transformative Erlebnis ist.

Das gesamte 28-tägige Detox-Programm mit Yoga und dem Mond, inklusive persönlicher Begleitung und den kraftvollen Werkzeugen, ist zu einem unschlagbaren Preis verfügbar.

Ich glaube fest daran, dass Wohlbefinden nicht unerschwinglich sein sollte. Deshalb ist diese einzigartige Reise für 89€ erhältlich.

Bedenke, dass dies nicht nur eine Investition in deine Gesundheit ist, sondern auch in dein glückliches und ausgeglichenes Selbst.

Finde heraus, wie diese 28 Tage deinen Alltag verändern können. Ich kann es kaum erwarten, diesen Weg mit dir zu gehen.

Klicke hier, um dich jetzt anzumelden und den ersten Schritt zu einem neuen Kapitel deines Wohlbefindens zu machen!



Schritt zu einem neuen Kapitel deines Wohlbefindens



Ich freu mich auf Dich!

Deine Lisa

Jetzt anmelden!





Dein LUNAR CLEANSE Programm Guide

von Lisa Marie Dietl & Bon Voyage Vinyasa Yoga