

PHASE UND DATUM		WEBINAR THEMA	NAHRUNGSERGÄNZUNGEN	ERNÄHRUNG	ÜBUNGEN
Detox-Tage	So., 09. Mai 2021	Glücklich Schlank - in 25 Tagen zu Leichtigkeit und Wohlbefinden	Keine Einnahme		
	Mo., 10. Mai 2021	-			
	Di., 11. Mai 2021	Glücklich Schlank durch ein starkes Verdauungsfeuer	Morgens: Honig-Zitronen-Wasser und 3 [REDACTED]		
	Mi., 12. Mai 2021	Die 3 Doshas und mein Konstitutionstyp			
	Do., 13. Mai 2021	Ernährung und die 3 Doshas	2x 3 Tabletten [REDACTED] vor Mittag- und Abendessen,	Frühstück: Najara Shake Leichtes Mittagessen Abendessen: Suppe	Hungerebene
	Fr., 14. Mai 2021	-			Essverhalten
	Sa., 15. Mai 2021	-			
	So., 16. Mai 2021	Ayurvedische Reinigungstechniken Vorbereitung auf die Intensivphase	2x [REDACTED] und [REDACTED] nach dem Mittag- und Abendessen		Yoga
	Mo., 17. Mai 2021	-			[REDACTED]
	Di., 18. Mai 2021	Erfahrungen mit der inneren Ölung	2 [REDACTED]		Massage
	Mi., 19. Mai 2021	Vortragsthema wird noch definiert			
	Do., 20. Mai 2021	-	Morgens [REDACTED] [REDACTED] Tablette [REDACTED] und [REDACTED] nach dem Mittag- und Abendessen	Frühstück: Najara Shake Mittagessen und Abendessen: Kitchari	
	Fr., 21. Mai 2021	Virechana - Vorbereitung auf die Stabilisierungsphase	2 Tabletten [REDACTED] [REDACTED] vor dem Schlafen		
	Sa., 22. Mai 2021	Erfahrungen mit der Ausleitung			
Darmreinigung	So., 23. Mai 2021	Nie wieder Nahrungsmittelunverträglichkeiten	2x 1 Tablette [REDACTED] und 1 [REDACTED] nach dem Mittag- und [REDACTED] [REDACTED] Abendessen und Schlafen, [REDACTED] vor dem Schlafen	[REDACTED] Mittagessen: Reissuppe Abendessen: Gemüsesuppe	
Aufbau- und Stabilisierungsphase	Mo., 24. Mai 2021	-		Frühstück: Najara Shake Mittagessen: [REDACTED] Abendessen: Gemüsesuppe	
	Di., 25. Mai 2021	-			
	Mi., 26. Mai 2021	Balance von Körper, Geist und Seele	Morgens: Honig-Zitronen-Wasser und [REDACTED]		Hungerebene
	Do., 27. Mai 2021	-	2x 2 Tabletten [REDACTED] vor Mittag- und Abendessen,		Essverhalten
	Fr., 28. Mai 2021	-			
	Sa., 29. Mai 2021	-			
	So., 30. Mai 2021	-			Yoga
	Mo., 31. Mai 2021	-	[REDACTED] nach dem Mittag- und Abendessen	Frühstück: Najara Shake, Getreidebrei oder Smoothie Leichtes Mittagessen Leichtes Abendessen	[REDACTED]
	Di., 01. Juni 2021	Für immer "Glücklich Schlank" durch die 5 Säulen der Gesundheit	[REDACTED]		[REDACTED]
	Mi., 02. Juni 2021	-	dem Schlafen (wahlweise 1 Beutel Omni Biotic)		