

## Detox-Tage im VitalSpa...

Kennen Sie das?

Die Tage eng getaktet, der Terminkalender voll. Am Mittag gibt's Essen aus der Kantine, vom Imbiss oder aus der Mikrowelle – Hauptsache, es geht schnell.

Wir bewegen uns zu wenig und wenn wir ehrlich sind, ist unser Lebensstil auch sonst nicht besonders gesund.

Die Zeit reicht kaum für alle Verpflichtungen, geschweige denn für Momente, in denen wir einfach sein können.



**Genau solche Momente ermöglichen die Detox-Tage.**

**„Eine Auszeit, um sich zu entschleunigen“, wie Marion Robl sagt.**

Die Ayurveda Therapeutin und Ernährungsberaterin leitet das Angebot und begleitet die Teilnehmerinnen und Teilnehmer während der Auszeiten, ob ein Tag oder mehrere. Ihr ist es ein Anliegen, das Bewusstsein zu schärfen für Fragen, die im hektischen Alltag oft vergessen gehen:

**Wie gestalte ich mein Leben, damit ich mich gut fühle?**

**Wie finde ich Zeit für mich?**

**Was tut mir gut?**

**Wie kann ich mich erholen und neue Energie tanken?**

Marion Robl möchte zu einem achtsameren Umgang mit sich selbst anregen, bevor es zu einer Überlastung oder gar zu einem Burn-out kommt.

Darum richten sich die Detox-Tage auch an jüngere Frauen und Männer.

Das Programm umfasst Aktivitäten in der Gruppe, um sich auszutauschen und gemeinschaftlich etwas zu erleben.

Dazu gehören die morgendliche Gesprächsrunde, eine Wanderung in die Winzerer Höhen, Entspannungstherapien oder der Ayurveda-Kochkurs (ab 2020 neu als Workshop konzipiert).

Genauso wichtig sind aber Einzelanwendungen wie Massagen, schwimmen und saunen sowie frei einteilbare Zeit, in der man zum Beispiel die Seele bei einem Spaziergang im Park oder auf der Sonnenterasse baumeln lassen kann.

Hinzu kommt das Detox-Ernährungsprogramm, um den Körper von Schadstoffen zu befreien und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Unterstützt werden Sie von einem fachkundigen Team von Masseuren, Therapeuten und Heilpraktikern mit verschiedensten Anwendungen und naturheilkundlichen Therapien.

Wir beraten sie umfassend und ganzheitlich schon am Telefon und stellen Ihnen Ihr individuell angepasstes Programm zusammen, um die Stunden zu einem echten Erholungserlebnis für Sie zu garantieren.

**Wir freuen uns auf Ihren Anruf - 0941 – 46 37 39 13 [www.vitalspa-regensburg.de](http://www.vitalspa-regensburg.de)**