



# DETOX & WELLNESS WEEKEND

## 16.- 19. MAI 2019

Entgiften und Stoffwechsel anregen  
durch gezielte Säfte,  
Bewegung und Massage

Professionell angeleitet durch  
Ernährungstherapeuten  
Fitnesstrainerin  
Medizinische Masseurin



3 Übernachtungen all inklusive  
im Hotel Madrisajoch,  
St. Antönien GR



Vitalanalyse (Körperanalyse)  
Individuelle Ernährungsberatung  
Fitnessprogramm, Lymphdrainage  
Freier Zugang zum Saunabereich



**CHF 980.00**  
exkl. Zimmerservice und Kurtaxen

Für unser Detox Weekend haben wir das gesamte Hotel für uns alleine gemietet. In diesen 4 Tagen wirst du mit frisch zubereiteten Gemüse- und Fruchtsäften deinen Körper entgiften. Gleichzeitig wird dein Stoffwechsel angeregt.

Mit dem dafür angepassten Fitnessprogramm und der \*Lymphdrainage Massage unterstützt du die Entgiftung und dein Körper kann die Schlackstoffe besser abtransportieren.

Ein weiterer positiver Effekt deines angekurbelten Stoffwechsels ist, dass dein Körper auch im Ruhezustand mehr Kalorien verbrennt und du dadurch einfacher Gewicht verlieren kannst.

Fazit: Je besser deine Verdauung funktioniert und dein Stoffwechsel arbeitet, desto einfacher ist an Gewicht zu verlieren.

\*Lymphdrainage: Die manuelle Lymphdrainage ist eine Form der physikalischen Therapien und Bestandteil der Komplexen Entstauungstherapie (KPE) der Lymphtherapie. Ihre Anwendungsgebiete sind breit gefächert. Sie gehört zu den ausleitenden Verfahren im naturheilkundlichen Sinne.

Auf Wunsch können weitere Wickel und Güsse vor Ort gebucht und bezahlt werden.

[info@foodcoacher.ch](mailto:info@foodcoacher.ch)  
078 736 82 49

[www.foodcoacher.ch](http://www.foodcoacher.ch)  
[www.zeno-fit.ch](http://www.zeno-fit.ch)  
[www.center-of-health.ch](http://www.center-of-health.ch)