



# DETOX KUR

9 Tage für Körper & Seele | Für ein starkes Immun System | Jungbrunnen für die Zellen

## Anmeldung & Preis

Einstieg ist jederzeit möglich. Die Beratung kann persönlich oder online stattfinden. Preis: 290€ inkl. Unterlagen zum Mitnehmen.

Dieses Programm ist gut mit Job und Familie integrierbar!

## Das erwartet Dich

- 2 Vorbereitungstage, 5 Entgiftungstage und 2-3 Auftage nach dem Programm
- Insgesamt: 4 Beratungen mit jeweils 60 Min.; tägliche Motivation und Spezialaufgaben
- Die Ernährung ist 100% basisch, auf Deine Bedürfnisse abgestimmt (du wirst satt sein)
- Sanfte Darmreinigung, Entschlackung
- Entgiften in Gedanken und Geist: Du bekommst Deinen persönlichen Body & Mind detox Plan
- Atem- und Entspannungsübungen
- Dein Persönlicher Bewegungsplan

*\*Die Detox Kur basiert auf der Modernen FX Mayr Medizin*

## Erstgespräch kostenlos

Melde Dich für ein Erstgespräch mit mir an (30 Min.), es ist kostenlos und erfahre wie Du Deine gesundheitlichen Ziele erreichen kannst.

Natascha Untersmayr, MBA

Gesundheitscoach



## Neun Tage Entgiftungsprogramm\*:

### Was erwartet Dich?

Nachdem wir eine Anamnese über den IST Zustand gemacht haben und Deine gesundheitlichen Ziele definiert haben, stellen wir den Ernährungsplan (Basisch) zusammen und besprechen vor allem das WIE wir essen. Du bekommst einen Plan für die Aktivitäten im Alltag, wie z.B. Empfehlungen zur Darmreinigung, Leberwickel, Basenbäder & Bürsten Duschen und einen Plan für regelmässige Atemübungen, Bewegung und Entspannung.

Du bekommst tägliches Feedback von mir, ich begleite und motiviere Dich intensiv in diesen neun Tagen. Das Ziel ist auch in Gedanken & im Geist zu entgiften!

Beim Abschluss Beratungsgespräch führen wir eine Evaluierung durch und ich erkläre Dir, wie Du am besten weiter machst.

Das ist ein guter Einstieg z.B. in eine Ernährungsumstellung, wenn Du abnehmen möchtest. Dieses Programm stärkt Dein Immun System und hilft den Darm zu entschlacken und neue Energie zu tanken! Es ist ein Jungbrunnen für die Zellen!

### So fühlst Du dich danach:

Du schläfst gut, bist voller Energie; die Verdauung ist top! Du bist ausgeglichen, entspannt und gut gelaunt. Dein Stoffwechsel läuft auf Hochtouren! Dein Energiespeicher ist voll. Deine Haut ist prall und Du merkst, wie die Kur wie ein Jungbrunnen gewirkt hat!

**Starte jetzt, Anmeldung unter: 0699 185 485 66**

**E-Mail: [natasa.untersmayr@outlook.com](mailto:natasa.untersmayr@outlook.com)**



## Über mich

**Meine Mission:** Menschen für ein gesundes Leben zu begeistern! Unternehmen zu bewegen, Ressourcen, Budget & Zeit in die Gesundheitsförderung der MitarbeiterInnen zu investieren!

Ich war über 20 Jahre im Marketing großer Unternehmen tätig. Was mich aber am meisten beruflich geprägt hat, ist das Leben, Arbeiten sowie die Aus- und Weiterbildungen in vielen verschiedenen Ländern: Deutschland, Zypern, Griechenland, den USA & Südosteuropa. Meine internationale Erfahrungen mit Menschen machen meine Coachings so einzigartig und interessant!

Ich bin eine Unternehmerin mit Herz und Blut! Im Jahr 2014 habe ich meinen eigenen Health Club eröffnet und meine Leidenschaft, Menschen für gesundes Leben zu begeistern, zum Beruf gemacht (ich war lange Jahre Leichtathletikerin).

Es folgten zahlreiche Ausbildungen im Bereich Ernährung, Sport, Entspannung und der Gesundheitsvorsorge. Ich bin zertifizierter Gesundheitscoach. Spezialisiert bin ich auf die Darmgesundheit & habe die Ausbildung in der Modernen FX Mayr Medizin gemacht. Das MBA in Leadership/Entrepreneurship in Österreich und den USA runden meine Expertise ab.

In den letzten 9 Jahren habe ich über 1.000 Menschen unterstützt, ihre gesundheitlichen Ziele zu erreichen. In über 600 Workshops habe ich Menschen motiviert, auf gesunde Ernährung umzusteigen, sich bewusst zu entspannen und mehr Bewegung und Sport zu betreiben. Ich habe so viele Erfolgsgeschichten zu erzählen!

Die einen wollten abnehmen, die anderen ihre Rückenschmerzen los werden und wieder andere wollten einfach fit sein. Aber alle hatten ein Ziel: gesund zu sein und gesund zu bleiben!

Mein Motto: Alles ist möglich, denn wer will, der findet Wege und ich bin da, um den Weg aufzuzeigen und zu motivieren, am Weg zu bleiben.

Natascha Untersmayr, MBA

Gesundheitscoach



Mein Motto: „Wer will, der findet Wege.“



Hobby: selbstgemachte Lippenbalsame (Bio)



Berufung: mit meinen Vorträgen und Coachings begeistere ich Menschen für gesunde Ernährung, Bewegung und Entspannung!

Ernährung

Bewegung

Energie

Entspannung



Wusstest Du wofür die vier Blätter des Glücksklee in meinem Logo stehen?