



Schwestern der heiligen
Maria Magdalena Postel

**Können
lernen.**

§ 43 b

Detox: Körper entgiften, Energie gewinnen – los geht's!

Kurs-Nr.: 2025 11 03

Inhalte: Sie fühlen sich schlapp, müde, aufgebläht, die Haut hat ihren Teint verloren? Dann wagen Sie einen Neustart, finden Sie heraus, welche Detox- Form zu Ihnen passt, um zu Ihrer alten Energie und Stärke zurückzufinden.

Wer seinen Stoffwechsel ankurbeln möchte und sich von den Giften der letzten Monate reinigen möchte, der kann eine Detox-Kur (Entgiftungskur) anwenden. Doch was steckt hinter dem Entgiftungstrend?

Detox, bedeutet den Körper von den Folgen ungesunder Ernährung, von Giftstoffen auf Grund von zu viel Alkoholkonsum, Rauchen, Stress und Umwelt-Schadstoffen zu reinigen.

Unsere wichtigsten Entgiftungsorgane sind Leber, Nieren, Darm, und Lunge, die stets dafür sorgen, dass sich der Körper selbst von den Umweltgiften reinigt.

Wenn allerdings die Entgiftungsorgane überfordert sind oder aufgrund einer Krankheit nicht vollständig funktionieren, können eine angepasste Ernährungsweise und ein paar Entlastungstage viel Gutes bewirken.

- Detox-Körperpeeling mit ätherischen Ölen
- Leberwickel mit ätherischen Ölen
- Ganzheitliche Mund – und Gesundheitspflege
- Tief durchatmen mit ätherischen Ölen – als Lungenschutz
- Entsäuerung
- Ausleiten von Toxinen und Umweltgiften
- Angepasste Ernährung
- Reinigungstees
- Aromadrinks

Referentin: Brigitte Hemmer
Krankenschwester, Pflegeberaterin, Trainerin für Basale Stimulation, Aromatherapeutin, Ayurveda Therapeutin, Psychologische Heilpraktikerin



Schwestern der heiligen
Maria Magdalena Postel



- Zielgruppe:** Mitarbeiter aus allen Bereichen der Pflege
- Ort:** Gesundheitsakademie SMMP, Gerberstr. 13, 59590 Geseke
- Termin:** Montag, 03. bis Dienstag, 04. November 2025, 08.30 – 16.00 Uhr
- Teilnehmerbetrag:** 450,00 EUR (incl. Skript, Pausengetränk und Snack)
- Ansprechpartner:** Edis Ahmetpahic
Gerberstr. 13
59590 Geseke
Telefon: 02942/988 98 – 0
Fax: 02942/988 98 – 11
E-Mail: info.bildungswerk@smmp.de