



DAS FORUM Roger Steiner

DAS FORUM



Frühjahres-Detox **Abendworkshop** Stoffwechsel aktivieren & neue Energien gewinnen

Der Frühling ist die ideale Zeit für einen Neustart – auch für unseren Körper. Nach den oft schweren Wintermonaten unterstützt ein gezielter Detox dabei, den Stoffwechsel anzuregen, den Körper zu entlasten und neue Vitalität zu gewinnen.

An diesem Abend gibt Roger Steiner Impulse, wie der Körper im Frühjahr sanft und effektiv bei der Entgiftung unterstützt werden kann. Er beleuchtet die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Stoffwechsel und Wohlbefinden und gibt **praxisnahe Impulse für den Alltag**.

- Was bedeutet Detox wirklich? Mythen & Fakten
- Der Stoffwechsel: Wie man ihn aktivieren kann
- Entlastende Ernährung im Frühjahr
- Unterstützende Maßnahmen für Leber, Darm und Lymphsystem
- Praktische Tipps, Rezepte und einfache Routinen für zu Hause

Mehr Leichtigkeit, Energie und Klarheit – körperlich wie mental. Der Abend bietet **einfache/alltagstaugliche Werkzeuge**, um den Stoffwechsel nachhaltig zu unterstützen, um mit frischer Kraft in den Frühling zu starten. Für alle, die ihrem Körper bewusst etwas Gutes tun möchten – unabhängig von Vorkenntnissen.

Datum	DO 19. Februar 2026
Leitung	Roger Steiner
Ort	Online via ZOOM Zugangs-Link erfolgt nach Anmeldung
Kosten	CHF 45.– inkl. Unterlagen (PDF-Download)
Zeit	SA 19.00 - 20.30 Uhr
Vermerk/e	Keine Vorkenntnisse notwendig! Kann auch als Aufnahme gebucht werden!