

10 daagse

detox- &

verjongingskuur

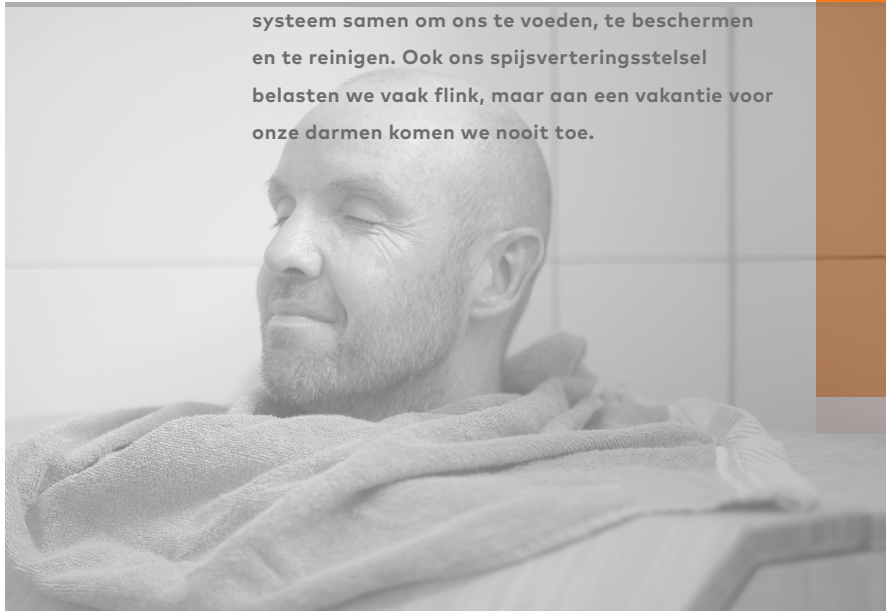


2022

darmen op vakantie

VAN GEJAAGD NAAR BIJ JEZELF

Vaak leven we gejaagd, werken we hard en op een bepaald moment zijn we toe aan vakantie voor onze geest. Ons lichaam en onze geest werken als een systeem samen om ons te voeden, te beschermen en te reinigen. Ook ons spijsverteringsstelsel belasten we vaak flink, maar aan een vakantie voor onze darmen komen we nooit toe.



"DE 10-DAAGSE KUUR VOELDE VOOR MIJ ALS EEN HEERLIJK WARM BAD, WAAR IK MET VEEL MEER ZELFVERTROUWEN BEN UITGESTAPT. HET HEEFT ME DICHTER BIJ MEZELF GEBRACHT".

10 daagse detox- & verjongingskuur

VAN DISBALANS NAAR BALANS

Als ons systeem te lang en te sterk uit balans raakt ontwikkelen we allerlei gezondheids- en welzijnsklachten. Denk hierbij niet alleen aan darm-, vermoeidheids- of spanningsklachten, maar ook aan het verminderen van zintuigelijke functies, huid- en gewrichtsaandoeningen, fertiliteitsproblemen of bevattelijkheid voor infectieziekten, bijvoorbeeld Lyme. Onze spijsvertering is de sleutel tot deze disbalans. Een juiste spijsvertering stimuleert ons lichaam in zijn eigen vermogen om te reinigen en disbalansen te corrigeren. Daar is deze kuur voor ontworpen.





doen is dóen

WIJ BIEDEN JOU:

De basis van deze Ayurvedische reinigingskuur is een 10-daags monodieet van lekker gekruide mungbonensoep ondersteund door persoonlijk voor jou vastgestelde Ayurvedische behandelingen en het naleven van een aantal specifieke leefregels.

Let wel: dit is géén hongerdieet en je kunt zoveel heerlijke soep eten als je wilt.

Ter verdere ondersteuning van jouw proces is er gelegenheid mee te doen aan yoga/ meditatiesessies in de ochtend en avond. Indien gewenst kun je in plaats van thuis koken en eten op verzoek ook dagelijks eten ophalen of mee-eten.



"AL VIJF JAAR DOE IK DEZE KUUR VANWEGE MIJN ZIEKTE VAN LYME EN ELKE KEER VOEL IK MIJ VEEL HELDERDER, LICHTER EN MINDER VERMOEID. HET DIEET IN COMBINATIE MET DE BEHANDELINGEN EN DE DESKUNDIGHEID VAN MAAIKE ZIJN VOOR MIJ HEEL WAARDEVOL."

BERNADETTE

10 daagse detox- & verjongingskuur



WIJ HELPEN, JIJ DOET

De kuur werkt pas echt goed als jij je volledig aan je keuze voor deelname commiteert. Niet minder belangrijk dan de kuur zelf is het ernaartoe leven en de maand erna, waarin je zeer aandachtig met je voeding omgaat en een gezond eet- en leefpatroon in je leven integreert. In deze fase vermijd je zware voeding. Uiteraard begeleiden en ondersteunen we je hierbij. Ook al loop je jouw persoonlijke traject, je doet het niet alleen. We delen recepten en ervaringen met 'medekuurders'.

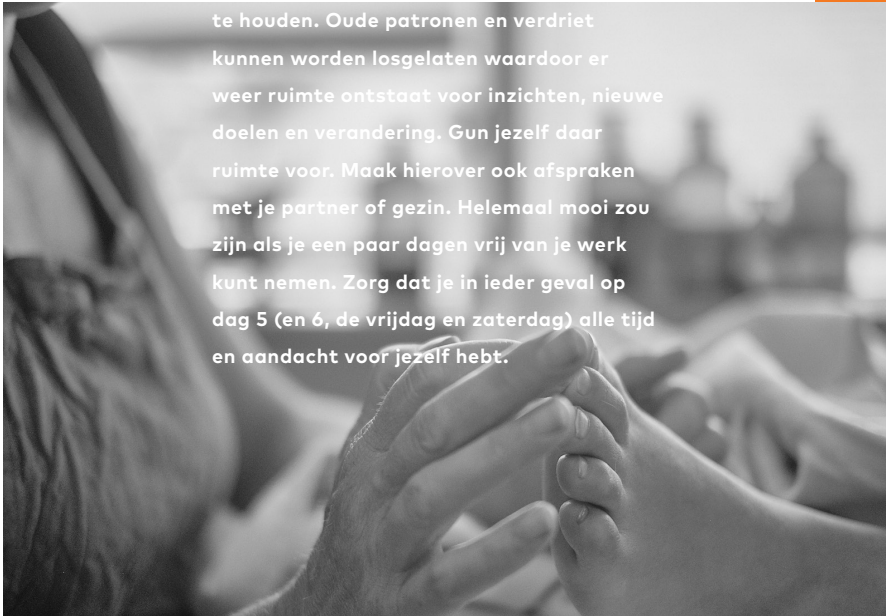
Het helpt als je gedurende de kuurperiode rust in je leven kunt inbouwen om je aandacht zoveel mogelijk bij je eigen proces te houden.



detox is opruimen

RUIMTE MAKEN

Het is niet zomaar even een dieet volgen: het is een diepgaande fysieke- en emotionele operatie die veel los zal maken. De kuur is een manier om ook een geestelijke opruiming te houden. Oude patronen en verdriet kunnen worden losgelaten waardoor er weer ruimte ontstaat voor inzichten, nieuwe doelen en verandering. Gun jezelf daar ruimte voor. Maak hierover ook afspraken met je partner of gezin. Helemaal mooi zou zijn als je een paar dagen vrij van je werk kunt nemen. Zorg dat je in ieder geval op dag 5 (en 6, de vrijdag en zaterdag) alle tijd en aandacht voor jezelf hebt.



'NA VEEL WEERSTAND WAS DE KUUR PRECIES WAT IK NODIG HAD, NAMELIJK DISCIPLINE, FOCUS EN STRUCTUUR. IK VOELDE MIJ STERKER, GEGRONDER EN GELIEFDER DOOR MEZELF.'
RABIA

10 daagse detox- & verjongingskuur



BIJDRAGE, VERGOEDING, INSCHRIJVING & DEELNAME

De bijdrage voor deze kuur bedragen 900 euro inclusief BTW. Hierbij ingegrepen zijn de recepten, een startbijeenkomst, tien behandelingen/consulten, uitwisseling en nazorg. Afhankelijk van je zorgverzekeraar en aanvullende verzekering kun je (deels) vergoeding krijgen voor de tien behandelingen/consulten.

Voor deelname aan de yoga/meditatiesessies en het mee-eten en/of ophalen van maaltijden kun je doneren.

Er zijn slechts een beperkt aantal plaatsen voor deze kuur beschikbaar. **Neem contact op bij interesse voor aanmeldingsformulier en intake..**



Neem contact op:

IN SCHRIJVEN OF NOG MEER WETEN?

Ben je enthousiast? Neem contact op voor het inschrijfformulier. Daarop staan de data vermeld.

Wil je nog meer informatie?

Schroom niet, neem contact op met Laraiz

E-MAIL

maaike@laraiz.nl

MOBIEL

+31 (0)6 45 46 45 03

BEHANDELCENTRUM

Westeinde 135C
2512 GW Den Haag

'DANKZIJ DE LARAIZ KUUR AFGELOPEN SEPTEMBER HEB IK MIJN AFHANKELIJKHEDEN VAN SUIKER, KOFFIE EN ALCOHOL GEHEEL KUNNEN AFBOWEN TOT EEN NIVEAU DAT IK PRETTIG EN GEZOND VIND. IK GUN ME NU ZELF 1-2 KOPJES KOFFIE PER DAG, EN SPORADISCH EEN GLAS WIJN EN CHOCOLADE. DE KRACHTIGE MASSAGES, HET AYURVEDISCH ETEN, DE GOEDE BEGELEIDING VAN MAAIKE MAKEN HET VOOR MIJ EEN TOTALE GEZONDHEIDSBELEVENIS.'

TIM