



Der leichte Einstieg in ein neues Leben - "Ich lasse mich nicht vergiften"

Kate Hall präsentiert ihr neues Programm "EASY DETOX YOGA - Entgiftung von Körper und Seele" in einer hochwertigen Buch-DVD mit einer DVD und 2 CDs

Kate Hall bietet mit "EASY DETOX YOGA" ein umfangreiches "Rundum Paket" mit einer DVD, einem Hörbuch, einer Musik- und Meditations-CD und einem 60-seitigen Buch. Auf der DVD präsentiert sie ausgewählte Yoga Einheiten, die auch für Anfänger geeignet und speziell auf Detox ausgerichtet sind. In vier intensiven 15-minütigen Yoga-Einheiten zeigt Kate Hall die effektivsten Übungen sowohl für die Problemzonen Bauch, Beine und Po als auch für die Arme und den Rücken. Als Bonus enthält die DVD noch zwei Sonnengruße und fünf Meditations-Techniken. In 14 Kochvideos stellt sie ihre eigenen Rezepte vor, klärt über zahlreiche Lebensmittel auf und spricht im Hörbuch über die Macht der positiven Gedanken.

Eine "7 Tage Easy Detox Kur" mit insgesamt 35 Rezepten, bietet die perfekte Grundlage für ein neues glückliches Leben ist. Neue Einkaufsgewohnheiten werden durch den beigefügten Einkaufshelfer in Scheckkartengröße erleichtert.

Neben zwei geführten Meditationen hat Kate Hall alte Sanskrit Verse, die den Heilungsprozess unterstützen, auf moderne Art und Weise komponiert und eingesungen.

Mit diesem "Sorglos Paket" wird es für jeden einfach werden, seine Ernährung und Bewegung umzustellen und sich schnell glücklich und zufrieden zu fühlen.

Es ist einfach, es ist "EASY DETOX YOGA".

"Für mich ist das Wichtigste im Leben der Einklang zwischen Körper, Geist und Seele. Auch ich habe jahrelang einen völlig falschen Lebensstil geführt. Die meiste Zeit war ich voller Ärger, innerlicher und äußerlicher Konflikte, hatte Konzentrationsprobleme und litt unter Müdigkeit. Wenn ich etwas gegessen habe, waren es meistens "tote", "leere" Sachen. In dieser Zeit war ich körperlich ermüdet und seelisch leer. Heute bin ich dankbar, dass ich mich für einen gesunden Lebensstil entschieden habe. Ich lasse mich nicht mehr vergiften. Gesund und glücklich sein fällt im Bauch an", sagt die 31-jährige Wahlberlinerin.

Vieler unserer "westlichen" Lebensmittel sind völlig "leer". Der Körper wird dadurch übersättigt und die für uns wichtigen Vitamine und Mineralien werden ihm entzogen, statt zugeführt. Dies bildet einen idealen Nährboden für Krankheitsbilder. Darunter leidet nicht nur der Körper, sondern hinterlässt unangenehme Spuren in unserem Seelenleben.

Dass man dabei auf nichts verzichten muss ist Kate Hall besonders wichtig: "In meinem neuen Programm geht es nicht um Verzicht, sondern um neu gewonnenen Genuss. Selbst Schokolade können wir genießen, wenn es die Richtige ist. Über die Jahre habe ich gelernt auf meinen Körper und Seele gut aufzupassen und meinem Bauchgefühl zu folgen. Jetzt versuche ich nicht mehr eine "innere Leere" mit leeren Lebensmitteln zu füllen. Denn jetzt verstehe ich, dass mein Glück mit einer gesunden Ernährung zusammenhängt. Viele Menschen betäuben ihr inneres Wissen mit schlechter Nahrung, hören nicht auf ihr Bauchgefühl und schaden somit ihrem Körper und Geist. Das ist ein Teufelskreis. DU BIST DER WICHTIGSTE MENSCH IN DEINEM LEBEN. Das ist nicht egoistisch, wie viele denken. Jeder sollte bei sich ganz oben auf der Liste stehen! Nicht erst die ganze to-do Liste "abarbeiten" und dann komme ich irgendwann ganz unten. Ich denke, da liegt unsere größte Herausforderung. Ich möchte mein Wissen mit "EASY DETOX YOGA" von ganzem Herzen weitergeben, und vielen anderen dabei helfen, diesen Teufelskreis endlich zu durchbrechen."

Mit EASY DETOX YOGA findet man einen leichten, genussvollen Einstieg in ein neues und vor allem glückliches Leben. Die Yoga-Übungen sind einfach umzusetzen, regen die Fettverbrennung an und bringen den Stoffwechsel, sowie reinigende Prozesse für Körper, Geist und Seele in Gang. Kate Halls " EASY DETOX YOGA " Küche wirkt wie eine innere Massage, leitet Gifte und Schlacken, die sich im Körper angesammelt haben, aus. Ganz nebenbei werden zudem Blockaden gelöst und Spannungen auf körperlicher und geistig-emotionale Ebene gelöst.

Die innovative Sportmarke Fabletics bietet das perfekte Yogaoutfit und unterstützt den aktiven Lifestyle und das Bewusstsein der gesunden Lebensführung von Kate Hall. Geschäftsführer Daniel Klarkowski dazu: "Jeder Mensch sollte das Bestmögliche für sich tun - für Körper und Seele. Deshalb ist es uns eine große Freude Kate Hall bei ihrem Projekt zu unterstützen." Activate your life! www.fabletics.de/dvd

Pressekontakt

Omundo Media GmbH

Frau Olivia Teruel
Kastanienallee 74
10435 Berlin

omundomedia.de/
olivia.teruel@omundomedia.de

Firmenkontakt

DS TV Detlef Soost

Herr Stephan Strauß
Holzmarktstraße 11
10179 Berlin

deesworld.de
stefan.strauss@deesworld.de

D!'s World!
Wir bewegen Menschen. Schon ein Jahrzehnt lang.

Mit Glaubwürdigkeit. Spass. Offenheit. Gelassenheit. Zuverlässigkeit und viel Erfolg.