

ZUCKER, der heimliche Killer des menschlichen Organismus

40 TAGE ZUCKERFREI-CHALLENGE

Liebe Freunde

Mit grosser Freude und viel Inspiration starten wir erneut eine 40 Tage Zuckerfrei-Challenge.

Es war überwältigend zu sehen, auf wie vielen Ebenen wir profitieren, wenn wir eine solche Intention setzen und den «**Industriezucker**» meiden.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass viele Krankheiten wie Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes, Stoffwechsel-, Herz- Kreislauftörungen, Allergien, Augenprobleme usw. von Industriezucker beeinflusst werden. Das Ziel der Challenge ist es, einen bewussteren Umgang mit dem Zucker zu erreichen und gewisse ungesunde Gewohnheiten zu vermeiden.

Alle Teilnehmenden erhalten detaillierte Informationen zum Thema Zucker, Gesundheit beginnt im Darm (Mikrobiom), Heile deine Leber, Augengesundheit und dem neuen Thema «**Nervensystem**». Du wirst viel erfahren und lernen über:

- **Wie das Nervensystem auf Stress reagiert**
- **Was sind die Folgen einer Dauerstressbelastung**
- **Resilienz durch Atemarbeit**
- **Wie man Erschöpfung überwindet und ins Gleichgewicht kommt**
- **Wie Ernährung Geist und Psyche beeinflusst**
- **... und vieles mehr**

Ausserdem erhaltet ihr wieder Übungsblätter mit Körper- und Atemübungen, sowie eine Video-Aufnahme. Wir bieten auch eine WhatsApp-Gruppe an, in der man sich gegenseitig unterstützen kann (Austausch von Rezepten, Erfahrungen, Erkenntnissen, etc.).

Wir freuen uns auf viele Interessierte und auf eine unvergessliche, zuckerfreie Zeit.
Danke vielmals fürs Weitersagen!

START: Aschermittwoch, 18. Februar bis 29. März 2026

LIVE EVENT: Freitag, 13. März, 19.00 – 21.00 Uhr
(bitte separat anmelden, da Teilnehmerzahl beschränkt)

KOSTEN: Teilnahme: Fr. 50.00

ANMELDUNG: Esther und Anjali Theruvel
www.yoga-stans.ch

E-Mail: etheruvel@bluewin.ch

Telefon: 079 310 24 23



Stans, im Januar 2026

In Zusammenarbeit mit:

ursina YOGA (Ursina Bolle) * Ashtanga Yoga Bern (Heidi Aemisegger) * Yoga Schachen (Melanie Burri) * Yoga 303 (Silvia Huber)
Yoga Eleftheria (Claudia Lardi) * Yoga by Nora (Nora Mazina)
Linda D'Avanzo und Irene Siegrist (Gioia Yoga) * Yoga Kusuma (Teresa Gasde) * Albis Drogerie Langnau (Sandra Pillot)
Raum der Welten (Bettina Baumgartner) * Yoga Seedorf (Carmen Wipfli) und Naturheilpraxis Nidwalden (Thomas Feer)
Ein großes DANKESCHÖN an alle, die unsere 40 Tage Zuckerfrei-Challenge unterstützen!