

**RESET - hole dir deine
Vitalität zurück!**

30 Tage Soft Cleanse
17. Oktober – 15. November 2025

**Kennst du Müdigkeit,
Hirnnebel, Schlaf ohne dich erholt zu
fühlen?**

30 Tage Reset & Soft Cleanse

Stelle deine Vitalität wieder her.

Lebe leichter.



**RESET - hole dir deine
Vitalität zurück!
30 Tage Soft Cleanse
17. Oktober – 15. November 2025**

**Dauerstress. toxische Belastung,
und unachtsam essen rauben dir alle
Energie?**

**Das 3-Phasen Reset bringt dich wieder
auf Kurs.**

- 1) Achtsam essen**
- 2) Reinigen**
- 3) Aufbau**

**Mach mit und finde zurück zu
Leichtigkeit.**



**RESET - hole dir deine
Vitalität zurück!
30 Tage Soft Cleanse
17. Oktober – 15. November 2025**

**Allein fällt es schwer, die richtigen
Entscheidungen zu treffen, dranzubleiben.**

**Nach diesen 30 Tagen wirst du dich leichter
fühlen, die Jeans werden wieder passen
(einfach so) und du wirst wieder strahlen.**

Gemeinsam geht es leichter:

- **Drei Live Zooms**
- **WhatsApp Begleitung**
- **Sei dabei und lasse dich tragen von der Gruppe**



Achtsamkeit

Erste Phase

Fr, 17. bis So, 26. Oktober 2025

Freitag, 17. Oktober 20:15 Uhr 1. Zoom

Achtsam essen.

**Kein Kalorien zählen, keine Verbote, einfach
wahrnehmen. Ballaststoffe langsam erhöhen.
Habe ich Hunger? Esse ich um ein anderes
Gefühl nicht zuzulassen,
zu überspielen?**

**Esse ich Snacks ohne es zu bemerken,
einfach so im Vorbeilaufen, beim Kochen,
Abends? Was ist überflüssig?**

**Stelle deine Vitalität wieder
her. Lebe leichter.**



Produkte

Erste Phase

Lemon, Zitrone

Ätherisches Öl täglich 1 Tr.

Omega3 Sachets oder Kapseln - vegan: vEO Mega™
Bioverfügbare Omega3 Fettsäuren

2x täglich – morgens und abends – jeweils 2 Softgels zum Essen ein.

VMG+ 1 Mal täglich oder Microplex VMz™
Bioaktive Vitamine & Mineralstoffe

2x täglich zum Essen

Alpha CRS™+ für mehr Energie
Zellschutz, geistige Klarheit (optional)

2x täglich zum Essen

Terrazyme™ Kapseln
Hochwertige Enzyme unterstützen Verdauung
und die Organe

zu jeder Mahlzeit 1 Kapsel (2 - 3 Mal)

Zendocrine™ Complex Kapseln
Unterstützung der Leber & Entgiftungsorgane

2 x täglich Morgens und Abends

Zendocrine™ Softgels
2 x täglich Morgens und Abends



ANDREA NEIGER

Im Fluss des Lebens

Reinigung

Zweite Phase
27. Okt. bis 6. Nov. 2025

Sonntag, 26. Oktober 20:15 Uhr
2. Zoom Reinigungsphase

Du wählst in diesen 10 Tagen die ersten 5 Tage nur Früchte und Gemüse, kein Kaffee, kein Fleisch, kein Alkohol, keinen Zucker.

Erfahre wie du dich leicht fühlst, wie du genug bekommst, denn die Achtsamkeitsphase hat dich vorbereitet, dass du während diesen fünf Tagen ganz entspannt und in Fülle essen kannst.

Unterstützung mit Atemübungen, Meditation und doTERRA Produkten.



ANDREA NEIGER

Im Fluss des Lebens

Produkte

Zweite Phase

Lemon, Zitrone

Ätherisches Öl täglich 1 Tr.

Omega3 Sachets oder Kapseln

vegan: vEO Mega™

Bioverfügbare Omega3 Fettsäuren

2x täglich – morgens und abends – jeweils 2 Softgels zum Essen ein.

VMG+ 1 Mal täglich oder Microplex VMz™

2x täglich zum Essen

Alpha CRS™+ für mehr Energie

Zellschutz, geistige Klarheit - optional

2x täglich zum Essen

Terrazyme™

Hochwertige Enzyme unterstützen Verdauung
und die Organe

zu jeder Mahlzeit 1 Kapsel (2 - 3 Mal)

Zendocrine™ Complex

Unterstützung der Leber & Entgiftungsorgane

2 x täglich Morgens und Abends

GX Assist™ optional

Täglich 1 Kapsel mit dem Abendessen



ANDREA NEIGER

Im Fluss des Lebens

5 Tage

Früchte und Gemüse

Leitfaden

Du wählst in diesen 10 Tagen die ersten 5 Tage nur Früchte und Gemüse, kein Kaffee, kein Fleisch, kein Alkohol, keinen Zucker.

Wir essen Früchte und Gemüse, roh oder gekocht, Olivenöl, Algen im Gemüse, geschrotete Leinsamen 1 - 2 TL pro Tag helfen die Toxine zu binden
Gekeimte Linsen, Avocado, Kartoffeln, Oliven. Trockenfrüchte eingelegt in Wasser und mit Mass.

Ohne: Brot, Mais, Kohlenhydrate wie Nudeln, Gerste etc., Kaffee, Nikotin, Fleisch, Milchprodukte, Nüsse

Roh als Vorspeise wie Früchte oder Salate, dann das Gekochte oder eine Frucht Mahlzeit und eine gekochte Nahlzeit am Abend. Wenn du nicht beides kannst, wähle Gemüse vor den Früchten.

Blähungen

Nicht überessen, langsam essen, Gewürze u.a. : Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma



ANDREA NEIGER

Im Fluss des Lebens

Aufbau

Dritte Phase

Do, 6. bis Sa, 15. November

Freitag, 7. November 20:15 Uhr
3. Zoom Aufbauphase

Wir nehmen weitere Lebensmittel wieder dazu.

**In dieser Phase arbeiten wir mit einem starken
Mindset um den Kurs zu halten.**

**In dieser Phase geben wir dem Darm was er
braucht um das Mikrobiom rein zu halten und wir
lernen wie Ausnahmen nicht wieder zur
Gewohnheit werden.**



Produkte

Dritte Phase

Lemon, Zitrone

Ätherisches Öl täglich 1 Tr.

Omega3 Sachets oder Kapseln

vegan: vEO Mega™

Bioverfügbare Omega3 Fettsäuren

2x täglich – morgens und abends – jeweils 2 Softgels zum Essen ein.

VMG+ 1 Mal täglich oder Microplex VMz™

2x täglich zum Essen

Alpha CRS™+ für mehr Energie

Zellschutz, geistige Klarheit - optional

2x täglich zum Essen

Terrazyme™

Hochwertige Enzyme unterstützen Verdauung und die Organe. Zu jeder Mahlzeit 1 Kapsel (2 - 3 Mal)

Zendocrine™ Complex

Unterstützung der Leber & Entgiftungsorgane

2 x täglich Morgens und Abends

dōTERRA PB Restore™

**30 bioaktive präbiotische, probiotische und postbiotische Komponenten
mit 18 Mia. lebende Mikroorganismenzellen**

Täglich 1 Kapsel mit dem Abendessen



ANDREA NEIGER

Im Fluss des Lebens

Organe stärken

Dein Körper hat ein Reinigungssystem, das wir aktiv vorbereiten und unterstützen:

**Leber: Zendocrine Softgels und Komplex
Leberwickel, Fussbad, etc.**

**Nieren: Salz und Zucker reduzieren
Rauchen aufgeben, Alkoholkonsum reduzieren.
Regelmässige Bewegung.
Körperhaltung neu ausrichten.**

**Lunge: Atemübungen, Spaziergänge im Wald,
(Waldbaden), frische Luft.**

**Verdauungstrakt: Zengest, Ingwer, Ruhe und Pausen
einlegen, wir verdauen nur bei Entspannung**

**Haut: Rhizinusöl, Schwitzen von den Atem-
übungen fördert Ausscheiden der Toxine über die Haut**



Yoga Tipps

Asanas aktivieren den Stoffwechsel, die Sauerstoffversorgung, reduzieren Stress, stimulieren die Bauchorgane, fördern die Verdauung.

Kurze Meditationen führen zu Entspannung im Geist, fördern die Darmtätigkeit und ermöglichen eine tiefere Verbindung zu dir selbst. Zu beginnst Antworten zu bekommen.

Mit einfachen Atemübungen kannst du dich besser konzentrieren, deine Emotionen beruhigen, Frische erfahren, Übersäuerung entgegenwirken und die Entgiftungsprozesse unterstützen.

Ich erkläre Euch die verschiedenen Gruppen von Körperübungen und was sie bewirken.



ANDREA NEIGER

Im Fluss des Lebens

Vitalität

Hol dir deine Vitalität zurück!

Du bist herzlich willkommen diese 30 Tage bei mir in der Whatsapp Gruppe und in den Live Zooms zu verbringen.

Die Produkte von doTERRA sind unterstützend und auf die jeweilige Phase abgestimmt.

Bekomme den Link von mir oder bestelle in deinem Account wenn du schon einen hast. Du kannst die Produkte auch ganz weglassen und wirst von diesen 30 Tagen profitieren.

Die Yoga und Atmungen sowie alle anderen Tipps sind zur Auswahl und optional, was du umsetzen möchtest und was nicht.



ANDREA NEIGER

Im Fluss des Lebens



30 Tage Reset und Soft Cleanse Übersicht

Stelle deine Vitalität wieder her. Lebe leichter.

Freitag, 17. Oktober 20:15 Uhr 1. Zoom Achtsam essen

Sonntag, 26. Oktober 20:15 Uhr 2. Zoom Reinigungsphase

Freitag, 7. November 20:15 Uhr 3. Zoom Aufbauphase

**doTERRA Nahrungsergänzung für die Unterstützung der
Entgiftungsorgane, die Reinigung und Aufbau des
Mikrobioms.**

Produkte-Link

bestelle bis 10.10. damit die Produkte da sind wenn wir starten.

Für wen ist dieses Programm?

**Gesunde Menschen, die sich bereits selbst führen können und
es gewohnt sind, ein Investment für ihre Gesundheit
zu tätigen.**

**Kosten: Du bezahlst die Produkte, Kosten für mein Programm:
29.- per Paypal oder Twint.**

**Anmeldung: Andrea Neiger, Tel. 079 753 61 91
info@andreaneiger.ch**



RESET - Melde dich jetzt an!

Anmeldung
info@andreaneiger.ch
+41 79 753 61 91

17. Oktober – 15. November 2025

Ich freue mich auf Dich!

Herzlich, Andrea



ANDREA NEIGER

Inn Fluss des Lebens