

Natürlich gesund 2026

Dein persönlicher Wegbegleiter

Dein Workbook zum Online-Kongress



Eveline

Wegbegleiterin für Ernährung,
Leichtigkeit & Migränefreiheit

INFO@EINFACHGSUND.DE

einfach  gesund

Begleit-Workbook zum Online-Kongress

Willkommen zu deiner Reise zu mehr
Energie, Vitalität und Leichtigkeit.

Dieses Workbook begleitet dich
durch die Kongresstage – als Raum
für deine Gedanken, Erkenntnisse
und kleinen Schritte.

Denn Veränderung beginnt nicht im
Außen, sondern mit Achtsamkeit für
dich selbst. 🌱

Eveline
Wegbegleiterin für Ernährung,
Leichtigkeit & Migränefreiheit

INFO@EINFACHGSUND.DE

einfach  gsund



Tag 1 – Motivation, Wasser & Neubeginn

Impuls

Jeder Anfang ist eine Einladung, dich neu auszurichten – innen wie außen.

Dein Aha-Moment:

Was motiviert dich, 2026 etwas für deine Gesundheit zu verändern?



Mini-Übung:

Starte jeden Tag mit einem großen Glas Wasser und einem Gedanken, für den du dankbar bist.

Erinnerung:



Dein Körper ist zu 70 % Wasser – und zu 100 % bereit für Veränderung.


Tag 2 – Energie & Zellkraft

Impuls

Jede deiner Zellen ist ein kleines Kraftwerk – versorge sie mit dem, was sie wirklich braucht.

Reflexion:

Wann fühlst du dich energiegeladen –
und was raubt dir Kraft?



Mini-Übung

Beobachte heute bewusst, welche Mahlzeiten oder Gewohnheiten dich beleben – und welche dich müde machen.

Erinnerung:

 Deine Zellen sprechen mit – hör auf ihre Signale.



Tag 3 – Naturkraft & Wildpflanzen

Impuls

In der Natur finden wir alles,
was uns stärkt.

Reflexion:

Wann hast du dich das letzte Mal wirklich
mit der Natur verbunden gefühlt?



Mini-Übung

Geh heute bewusst nach draußen.

Schau dich um – was wächst, was ruht?

Vielleicht findest du ein essbares Winterkraut.



Erinnerung:

Die Natur nährt nicht nur deinen Körper,
sondern auch deine Seele.

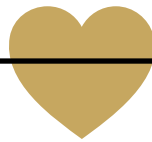
Tag 4 – Darmgesundheit & Immunsystem

Impuls

Gesundheit beginnt im Bauch.

Aha:

Welche Botschaft sendet dir dein
Bauchgefühl gerade?



Mini-Übung

Atme tief in deinen Bauch, bevor du isst
– und iss heute besonders achtsam.

 Erinnerung:

Ein gesunder Darm ist der Wurzelboden
deines Wohlbefindens.



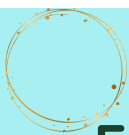
Tag 5 – Detox & Leber

Impuls

Loslassen schafft Raum für Neues –
im Körper und im Kopf.

Checkliste

- ☐ 1 Glas lauwarmes Zitronenwasser am Morgen
- ☐ Frische Luft & Bewegung
- ☐ Zucker- & Alkoholfrei für 24 Stunden



Erinnerung:

Entgiften beginnt mit der Entscheidung,
dir selbst Gutes zu tun.



Tag 6 – Nerven, Migräne & Balance

Impuls

Ruhe im Kopf beginnt
mit Frieden im Körper.

Reflexion:

Was hilft dir, in hektischen
Momenten bei dir zu bleiben?



Mini-Übung

Lege eine Hand auf dein Herz und atme
langsam – spüre, wie dein Puls sich beruhigt.



Erinnerung:



Dein Nervensystem braucht genauso
Pflege wie dein Körper.



Tag 7 – Bewegung & Leichtigkeit

Impuls

Bewegung ist Ausdruck von Lebendigkeit
– kein Muss, sondern ein Geschenk.

Aha-Moment

Wie verändert Bewegung deine Stimmung?



Mini-Übung

Bewege dich heute frei, ohne Plan.
Nur so, wie es sich gut anfühlt.



Erinnerung:

Dein Körper liebt es, wenn du ihn spüren lässt, dass er lebt.



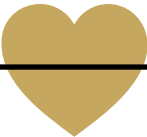
Tag 8 – Schlaf & Regeneration

Impuls

Erholung ist der Schlüssel zu nachhaltiger Gesundheit.

Reflexion

Welche Abendroutine hilft dir, wirklich abzuschalten?



Mini-Übung

Kein Bildschirm 30 Minuten vor dem Schlaf.
Stattdessen: Atemübung oder
Dankbarkeitsgedanke.



Erinnerung:



Im Schlaf regeneriert nicht nur dein Körper –
auch dein Geist kommt zur Ruhe.



Tag 9 – Naturkraft für Haut & Zuhause

Impuls

Schönheit beginnt dort,
wo Natürlichkeit auf Achtsamkeit trifft.

Reflexion

Welche Alltagsprodukte möchtest du
künftig natürlicher gestalten?



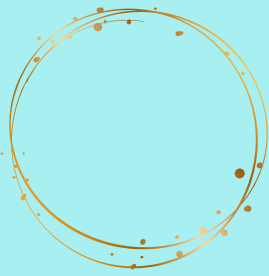
Mini-Übung

Probiere heute ein selbstgemachtes Hausmittel
oder Naturkosmetik-Rezept aus.

✨ Erinnerung:

Dein Zuhause und deine Haut spiegeln
dein inneres Wohlbefinden.





Der Kongress ist nur der Anfang.

Im Jahres-Begleitprogramm 2026
vertiefen wir Monat für Monat
die Themen, die dich zu mehr
Energie, Klarheit und innerer
Balance führen.

Mit Live-Abenden, Workbooks,
kleinen Impulsen, Austausch
und Motivation.

Alle Infos dazu findest du hier:

👉 [Jahresbegleitprogramm2026](#)

