

# Natürlich gesund

## 2026

# Dein persönlicher Wegbegleiter

Dein Workbook zum Online-Kongress



Wegbegleiterin für Ernährung,  
Leichtigkeit & Migränefreiheit

[INFO@EINFACHGSUND.DE](mailto: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. 



Wegbegleiterin für Ernährung,  
Leichtigkeit & Migränefreiheit

[INFO@EINFACHGSUND.DE](mailto: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.



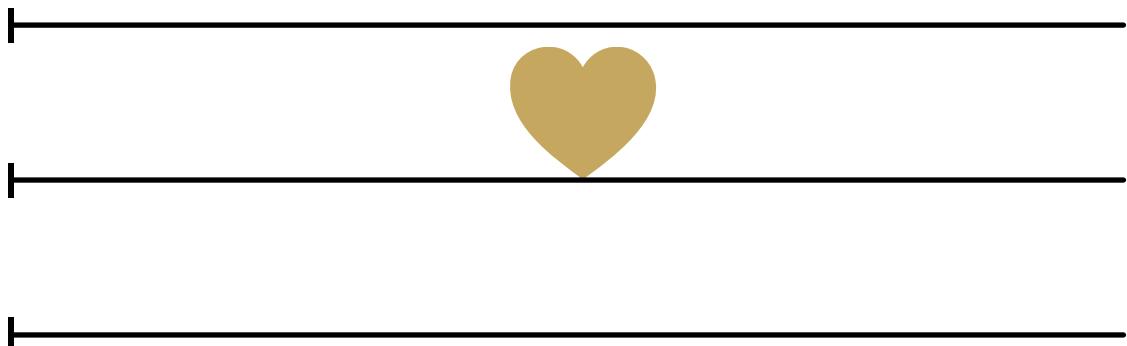
# Tag 2 – Energie & Zellkraft

## 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:

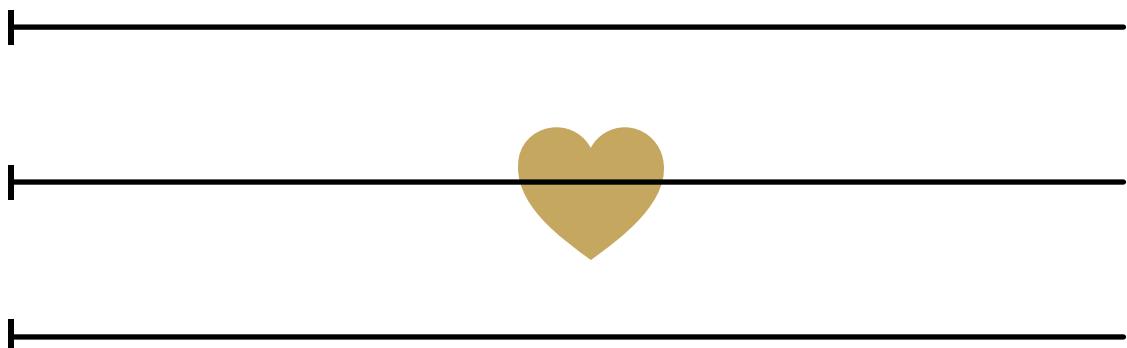
Die Natur nährt nicht nur deinen Körper,  
sondern auch deine Seele.

## 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?

---

---

---



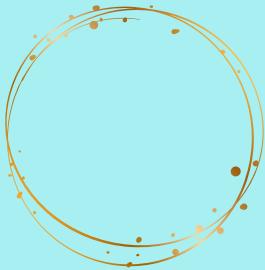
## Mini-Übung

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](#)

