



# The Light in You

Reset + Renew + Restart = 3 x R Fastenprogramm mit Begleitung

bei Viktoria Nordtmann

Tel.: +49 151 26977779

[www.thelightinyou.de](http://www.thelightinyou.de)

# Entdecken Sie den Schlüssel zu Ihrem Wohlbefinden!

- ❖ Innere Balance, Harmonie & Zufriedenheit sind unsere wertvollsten Güter. Um diese zu erreichen, stehe ich Ihnen mit ganzheitlichen Lösungen zur Seite. Entdecken Sie individuelle Fastenberatungen, wohltuende Wellness-Anwendungen und spirituelle Betreuung mit meiner Begleitung.
- ❖ Wenn Sie sich dazu entschlossen haben, die Verantwortung für Ihr Wohlbefinden zu übernehmen und - begleitet von mir - auf eigene Faust eine Heilfastenkur zu absolvieren, dann helfe ich Ihnen gerne dabei, den richtigen Weg zur Selbstheilung auf körperlicher und geistiger Ebene zu finden.
- ❖ Wenn Sie mit einer Körperreinigung beginnen, müssen Sie verstehen, dass ich keine Ärztin bin und Sie nicht dazu ermutige, diese oder jene Reinigungsmethode zur Verbesserung Ihrer Gesundheit anzuwenden. Wenn Sie jedoch freiwillig an einer bedingten Fastenkur teilnehmen möchten, wende ich mich an Sie: Ich teile gerne meine Erfahrungen und die Erfahrungen der Menschen, die genau wie ich diesen Weg schon viele Male gegangen sind.
- ❖ Meine Mission ist es, Ihnen zu zeigen, wie Sie mit natürlichen Mitteln Ihre körperliche und seelische Gesundheit fördern können. Gemeinsam finden wir individuelle Lösungen, um Ihre Lebensqualität zu steigern und Ihre Ziele zu erreichen. Lassen Sie uns die Kraft der Natur entdecken und Ihr Wohlbefinden auf allen Ebenen stärken.

Herzlichst

Ihre Viktoria Nordtmann



# Worauf basiert sich die 3 x R Fastenkur Reseat+Renew+Restart

- ❖ Das 3xR Programm besteht aus 3 Teilen
- ❖ Völliger Verzicht auf die feste Nahrungsaufnahme (im Teil 1 und Teil 2)
- ❖ Einnahme eines speziellen Kräutergetränks und Wassers (im Teil 1 und Teil 2)
- ❖ Tägliche Darmreinigung mit Einläufen (im Teil 1 und Teil 2)
- ❖ Saftkur (im Teil 2 und Teil 3)
- ❖ Veganer Rohkost (im Teil 3)
- ❖ Meine tägliche Begleitung während des gesamten Kursus



## Was müssen Sie mitbringen

- ❖ Motivation
- ❖ Bereitschaft für die Veränderungen
- ❖ Innerer Wunsch
- ❖ Geduld & Durchhaltermögen



# Gerne können Sie die Fastenkur mit mir starten, wenn:

- ❖ wenn Sie ein Erwachsener sind und die volle Verantwortung für Ihre Gesundheit übernehmen werden
- ❖ wenn Sie sich freiwillig einer Fastenkur zur Verbesserung Ihres Wohlbefindens unterziehen möchten
- ❖ wenn Sie selbst entscheiden, ob es möglich ist, meine Empfehlungen und Methoden auf konkrete Probleme anzuwenden
- ❖ wenn Sie die Materialien, die ich Ihnen zusende, sorgfältig studieren
- ❖ wenn Sie den Bedingungen des Kurses und meines Angebots zustimmen



# Während der Fastenkur

## Darf man:

- ❖ zu Arbeit gehen
- ❖ Sport treiben
- ❖ Ihren Hobbies nachgehen

## Darf man nicht:

- ❖ rauchen
- ❖ Alkohol trinken
- ❖ Drogen konsumieren

# Wie läuft die Kommunikation während unseres Programms ab?

- ❖ Der Kurs findet im allgemeinen Chat im WhatsApp statt.
- ❖ Jeden Tag stehen Sie mit mir im Kontakt: von 5 bis 7 Uhr morgens und von 15 bis 23.00 Uhr abends. Am Wochenende: jederzeit.
- ❖ Sie erhalten regelmäßige Anleitungen zum Heilfasten und zu der Unterstützung des Wohlbefindens beim Fasten als PDF.
- ❖ Ihre Aufgabe besteht darin, die Anweisungen zu befolgen, die Sie von mir regelmäßig als PDF oder als Sprachnachricht & SMS im Chat erhalten werden.
- ❖ Sie melden sich täglich bei mir und schreiben dabei die Nummer Ihres Fastentages (z.B.: 2/42 - d.h. Tag 2 vom 3 x R Programms „Tiefe Erneuerung“ in 42 Tagen
- ❖ Gerne können Sie mir täglich Ihren physischen und psychischen Zustand in unserem Chat beschreiben.
- ❖ Gerne können Sie Fragen stellen, die Sie interessieren, denn nur so können Sie zeitnah weitere individuelle Anweisungen erhalten.



## Information für die Vorbereitung für das Fastenprogramm

- ❖ Stellen Sie sicher, dass Sie während Ihres Fastens keine Ausflüge geplant haben.
- ❖ An dem Tag, an dem Sie mit dem Fasten beginnen, halten Sie sich an eine Rohkostdiät.
- ❖ Wir beginnen um 14:00 Uhr mit dem Fasten nach besonderen Anweisungen.
- ❖ Zu diesem Zeitpunkt sollten Sie bereits zu Hause sein und Zugang zur Toilette und zum Sofa haben.
- ❖ Die nächsten 2 Fastentage erfordern arbeitsfreie Tage, da an diesen Tagen alle 2 Stunden eine Reinigungskur (Einläufe) durchgeführt werden muss.
- ❖ Sie müssen im Vorfeld alles kaufen, was Sie brauchen.
- ❖ Einkaufsliste & Anweisungen erhalten Sie nach der Bezahlung des Kurses.

## Welche Fastenmöglichkeiten gibt es bei 3xR: Reseat+Renew+Restart Programmen?

- ❖ Super Blitz Transformation in 21 Tagen : 11+5+5
  - ❖ Effektive Regenerierung in 28 Tagen: 14+7+7
  - ❖ Tiefe Erneuerung in 42 Tagen:  
20+11+11
  - ❖ Totale Erneuerung in 56 Tagen:  
21+21+14
  - ❖ Individuell angepasste Laufzeit
- ❖ Jedes Programm besteht aus 3 Teilen
  - ❖ 1-er Teil (11,14,20 oder 21 Tagen) des Fastens besteht aus Kräutertee + Honig + Zitronensaft
  - ❖ 2-er Teil (5,7,11 oder 21 Tagen) besteht aus Saftkur (entsprechend dem Behandlungsschema) & Kräutertee + Honig+ Zitronensaft
  - ❖ 3-er Teil (5,7,11 oder 14 Tagen) besteht aus natürlicher veganer Rohkost, Säfte & Kräutertee + Honig + Zitronensaft

# Was können Sie durch 3xR Programme erreichen:

- ❖ Reinigung von Körper, Geist und Seele
- ❖ Schnelle und gesunde Gewichtreduktion
- ❖ Klarheit des Bewusstseins
- ❖ Vorbeugung und Heilung der vielen Beschwerden
- ❖ Aktivierung körpereigener Energien
- ❖ Wachstum eigener Potenziale
- ❖ Chancen für den Einstieg in eine gesündere und schönere Lebensweise
- ❖ Verjüngung : 5 oder 10 Jahre jünger aussehen
- ❖ Physische und mentale Erneuerung des Körpers , Geistes & der Seele
- ❖ Freiheit : Befreiung von alten Ballasten und nicht mehr nützlichen abgelaufenen Programmen
- ❖ Körperliche und geistige Leichtigkeit
- ❖ Verzicht auf Konsum von Tabak, Alkohol, Kaffee usw.
- ❖ Erfolg privat und beruflich
- ❖ Faltenreduktion
- ❖ Hautstraffung
- ❖ Kontrolle über eigene Emotionen
- ❖ Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens und der Lebensqualität
- ❖ Innere Balance, Zufriedenheit & Harmonie
- ❖ Gesteigertes Selbstbewusstsein
- ❖ Stärkung der Selbstheilungskräfte des Körpers und Förderung der natürlichen Regeneration
- ❖ Selbstliebe
- ❖ Innere und äußere Schönheit
- ❖ Aktivierung der natürlichen Intuition
- ❖ Enorme Ausstrahlung
- ❖ Viele Ihrer Wünsche gehen in Erfüllung
- ❖ Verbindung mit dem Universum
- ❖ Und vieles mehr...

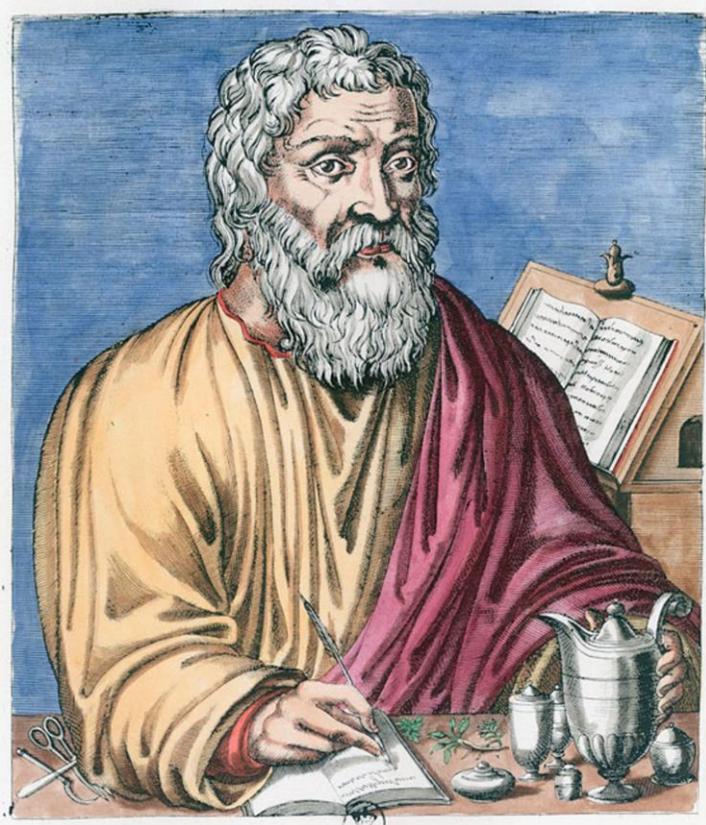
## Als Bonus bekommen Sie vom Universum

Eines der Ergebnisse wird der Wunsch sein, sich selbst und durch sich selbst die ganze Welt immer mehr zu lieben, was zur energetischen Wiederherstellung aller Körpersysteme führen wird. Wir werden sowohl innerlich als auch äußerlich zunehmend Liebe ausstrahlen, was zu Fülle führt.

Ein spiritueller Mensch ist immer reich.



# Fasten + Säfte + vegane Rohkost



- ❖ „Wer stark, gesund und jung bleiben will, sei mäßig, über den Körper, atme reine Luft und heile sein Weh eher durch Fasten als durch Medikamente.“
- ❖ „Die Nahrung soll Deine Medizin sein und nicht die Medizin Deine Nahrung.“

Hippokrates von Kos (460 - etwa 377 v. Chr.), griechischer Arzt,  
„Vater der Heilkunde“

# „The Best of the Best“

Mein Konzept basiert auf der Prämisse „The Best of The Best“. Das bedeutet: Aus dem Vielen an Möglichkeiten nur das Beste und Nötigste für Dich persönlich herauszupicken, um so eine ganzheitliche Veränderung Deines Selbst anzustreben. Diese an Dich persönlich angepassten Instrumente stelle ich in Absprache mit Dir zusammen. So entsteht eine Art System oder Plan, die Deiner Veränderung einen Rahmen geben sollen.

Bringst Du Deinen Körper & Deine Seele in Einklang, fühlst Du Dich wieder schön und frei!

The Light in You = Das Licht in Dir wird so durch Deinen inneren Geist aktiviert.

Der innere Geist eines Jeden ist mit dem Universum verbunden. Er leuchtet, wenn der Energiefluss nicht unterbrochen ist und stärkt Dich, wenn Du ihn pflegst!

Ich freue mich auf Dich und auf unser gemeinsames Wachstum.

Herzlichst

Ihre Viktoria Nordtmann

The Light in You

[www.thelightinyou.de](http://www.thelightinyou.de)

