

Mallorca's

# DETOX SWIM CAMP

Für Einsteiger, die durchstarten wollen!

- Lege den Grundstein zum Start in Dein strahlendes, aktives Leben
- Erlerne das Kraulschwimmen für Deine Gesundheit
- Entgifte Dich körperliche und emotional
- Erlebe Dein persönliches Coaching durch erfahrene Trainer in einer Gruppe von maximal 8 Personen



## Detox. Swim. Faszientraining.

# Unsere Philosophie

Wenn Du nicht im Einklang lebst entsteht ein Ungleichgewicht, alles ist miteinander verbunden und beeinflusst sich gegenseitig.

Bei den heute als normal bezeichneten Ernährungs- und Lebensgewohnheiten sind wir vermehrt „Übersäuert“.

- Schadstoffe lagern sich im Bindegewebe, an den Faszien und im gesamten Bewegungsapparat ab.
- Die körperliche Struktur verändert sich, es entstehen Haut und Haarprobleme, Krankheiten am Bewegungsapparat wie z.B. der Bandscheibe, Gelenke, Knochen, Sehnen und Bänder.
- Ein Übermaß an sogenannten Schlacken führt zu hartnäckigen Figur- und Gewichtsproblemen. Rheumatische Erkrankungen, Nieren-, Blasen- und Gallensteine usw. werden gefördert.
- Schwimmen ist ein gelenkschonender Allroundsport. Es trainiert Kondition und Muskeln. Damit ist Schwimmen in der Regel effizienter als Lauftraining.

Eine Entsäuerung mit neuen Impulsen zur Ernährungsoptimierung, kombiniert mit Sport und Faszientraining für den Abtransport der Schlacke ist die Basis für ein schönes, gesundes und langes Leben.

### Unsere Leistungen für das 9-Tages Programm:

(Du startest bereits zwei Tage vor der Anreise mit dem CLEAN9- Programm zur Entschlackung).

#### Start **23.-24.11.2018** oder **01.-02.02.2019** - @home

Freitag - Samstag

- Start des 9-Tage Clean Programm zu Hause vor Anreise.
- Materialien zur Vorbereitung werden Dir rechtzeitig zum Start zugeschickt und erläutert.
- Das Startpaket ist im Gesamtpreis inkludiert.

#### Reisezeit **25.11.-02.12.2018** oder **03.-10.02.2019** - @Mallorca

Sonntag - Sonntag

- 7 Übernachtungen (Unterbringung erfolgt im halben DZ) auf der luxuriösen Finca in der Nähe von Sa Rapita im Süden Mallorcas
  - Biologische Detox Vollpension (gemeinsames Zubereiten der Mahlzeiten)
  - Detox-Getränkepauschale (Kräutertees & Wasser)
  - Gemüse, Obst und Smoothies
  - 5 gemeinsame morgendliche Schwimmstunden im örtlichen Schwimmbad, unter Anleitung von Tanja Suchan. Am Nachmittag weiterführende technische Einheiten mit Videoanalyse im eigenen beheizten Pool. Als Option besteht die Möglichkeit zum Freiwasserschwimmen im nahegelegenen Meer, je nach Wetterlage.
  - Tägliches Faszientraining - Dehnen, Rollen sowie Faszienyoga
  - Eine Wanderung am Strand Es Trenc bis Colonia St. Jordi
  - Vortrag und Gespräch mit Zuzana Graf über Clean 9 und die Wirkung von Aloe Vera
  - Transfer vom/zum Flughafen Palma
  - Auf Wunsch „digital Detox“ durch Abgabe des Handy's
  - Massage - Buchung und Zahlung vor Ort (€ 30,- pro Stunde)

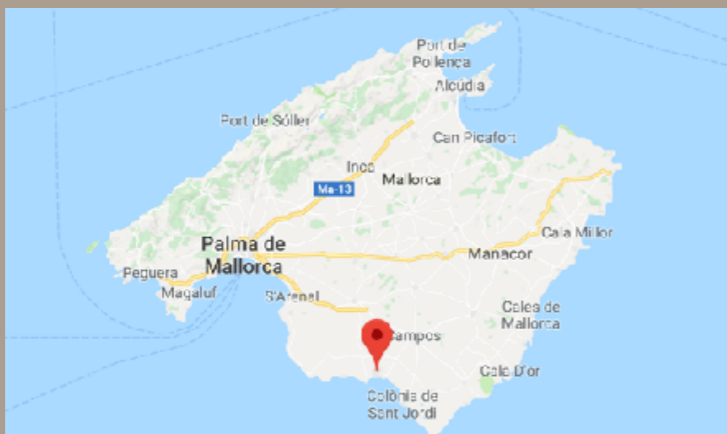
#### Preis pro Teilnehmer:

Kennenlernpreis **€ 1199,-**

Luxus. Eleganz. Charm.

# „Die“ Finca

- Alle 4 Zimmer sind mit Doppelbett, deutschsprachigem TV, Dusche/WC ausgestattet
- Fußbodenheizung in allen Räumen der Finca
- Kostenloses WLAN
- Voll ausgestattete Küche mit allen Extras, Waschmaschine und Trockner
- Beheizter Pool
- Entfernung zum Strand und nächster Einkaufsmöglichkeit ca 4,5 KM



Sa Rapita - Campos



Finca mit angrenzenden Barbecuehaus und Pool



Essbereich Outdoor



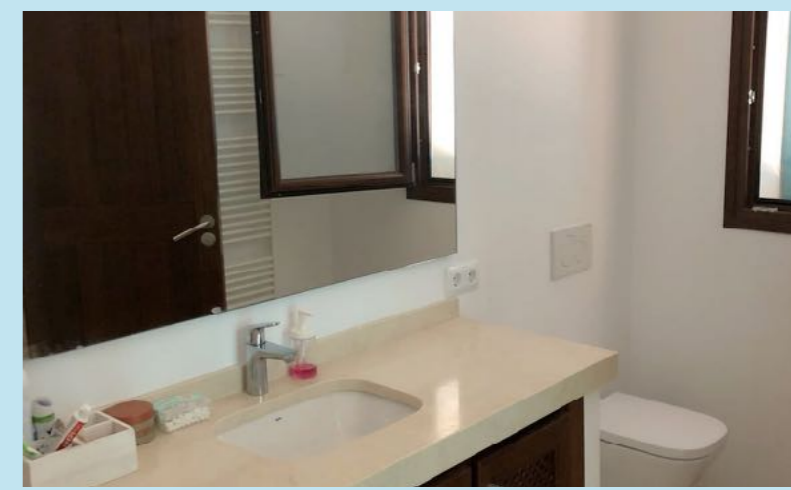
Wohn- und Essbereich in der Finca



Küche mit allen Extras ausgestattet



Beispiel Schlafzimmer



Alle Schlafzimmer sind mit eigener Dusche/WC ausgestattet

Vertrauen. Motivation.  
Einfühlungsvermögen:

# Deine Coaches

„Jeder kann über sich hinauswachsen und etwas erreichen,  
wenn er es mit Hingabe & Leidenschaft tut.  
Es geht nicht darum neue Dinge zu lernen, sondern  
nützliche Dinge umzusetzen.“



**Tanja Suchan**...Organisatorin und Inhaberin von  
T.Su. Triathlon und Gesundheitscoaching.  
Reiseverkehrskauffrau, geprüfte Präventologin, lizenzierte  
Trainerin in den Bereichen Ausdauer, Triathlon, Prävention  
und FAYO (Faszienyoga), Sport Mental Coach



**Zuzana Graf**...erfahrener ganzheitlicher Gesundheit-  
und Ernährungscoach, Vitalstoff-Expertin mit zusätzlicher  
Weiterbildung in Orthomolekulare Medizin, Dipl. Shiatsu  
Therapeutin

Das was du heute denkst, wirst du morgen sein!

Deine

Anmeldung

Sende das Formular bitte ausgefüllt per Email an [www.tanjasuchan.de](http://www.tanjasuchan.de)  
Du hast noch Fragen, dann kontaktier mich direkt.

Tanja Suchan

geprüfte Präventologin & lizenzierte Trainerin

Fuhrenkamp 1 . 30926 Seelze

Mobil: 0160-97 94 56 75

[info@tanjasuchan.de](mailto:info@tanjasuchan.de) . [www.tanjasuchan.de](http://www.tanjasuchan.de)

T.S.U.

Tanja Suchan

PRÄVENTION.ERNÄHRUNG.TRAINING

Vor- und Zuname: \_\_\_\_\_

Postanschrift: \_\_\_\_\_

E-Mail-Anschrift: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

Mobil: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltungen an (bitte ankreuzen):

Termin entspricht jeweils dem Anreisetag/Abreisetag in Eigenregie auf Mallorca. Das vorbereitende Detox Clean Programm erfolgt jeweils 2 Tage vor Anreise zuhause :

25.November - 02.Dezember 2018

03.Februar - 10.Februar 2019

Ja, ich benötige einen Transfer vom Flughafen Mallorca zur Finca

**Anspruch auf einen Teilnehmerplatz besteht erst nach Eingang der Lehrgangsgebühr, bis jeweils spätestens 2 Wochen vor Beginn des Camps.** Du erhältst unmittelbar nach Deiner schriftlichen Anmeldung eine Rechnung. Bitte überweise die Gebühr erst nach Erhalt dieser Rechnung. Im Anschluß daran, schicke ich Dir weiteres Informationsmaterial für deine Vorbereitung auf dein Detox & SwimCamp.

#### Datenschutz

Zum Zweck der Rechnungsstellung, für die angebotsbedingte Kommunikation sowie die Zustellung von Informationen zu den Angeboten von T.Su. Triathlon- und Gesundheitscoaching werden Deine Anschrift, Deine Telefonnummer und Deine Emailadresse gespeichert. Solltest Du nach Beendigung des aktuellen Angebots keine Zusendung von Informationsmails wünschen, teile mir dies bitte formlos mit einer Mail mit. Der Widerruf ist jederzeit möglich.

Vielen Dank für deine Anmeldung!