

Detox your life

FÜR MEHR ENERGIE, WOHLBEFINDEN
UND BALANCE



Detox your life



Willkommen zur gemeinsamen **7-Tage Detox-Challenge!**

Wie schön, dass du dir diese Zeit für dich nimmst und dir eine kleine Frühjahrskur schenkst!

Diese Woche soll dich nicht nur dabei unterstützen, deinen Körper sanft zu entlasten, sondern dir auch bewusste Momente der Achtsamkeit und Selbstfürsorge schenken. Die Detox-Challenge ist somit eine Einladung an Dich, sanft und achtsam Ballast abzuwerfen – körperlich, mental und emotional. Denn der Frühling ist eine Zeit des Neubeginns, des Erwachens und der Reinigung. Gemeinsam wollen wir diesen natürlichen Rhythmus nutzen, um Altes loszulassen und danach mit frischer Energie und mehr Leichtigkeit in den Frühling zu starten - Du wirst Dich leichter, klarer und kraftvoller fühlen.

Wie funktioniert die Detox-Challenge?

- **Freitag, 14. März, 20.00 Uhr** starten wir mit einem Workshop.
- In unserer geschlossenen Telegram-Gruppe erhältst du im Anschluss jeden Tag einen wertvollen neuen Impuls. Diese Impulse sind einfach umsetzbar und unterstützen dich dabei, Detox auf mehreren Ebenen zu erleben.
- Dieses Workbook begleitet dich mit wertvollem Hintergrundwissen, Reflexionsfragen und Tipps, damit du deine Detox-Reise bewusst gestalten kannst. Lies es Dir gerne schn einmal durch und plane Deine Mahlzeiten, sodass Du schon vorab alles einkaufen kannst und die Woche entspannt bleibt. Vorbereitung ist alles ;)
- Insgesamt geht es aber nicht darum, perfekt zu sein, sondern darum, Dir in dieser Woche mehr Achtsamkeit zu schenken und gut für dich zu sorgen.

Ich wünsche Dir ganz viel Spaß beim Durchlesen des Workbooks, bei der Vorbereitung und in unserer gemeinsamen Woche. Bei Fragen schreibe mir gerne auf Instagram: @purapranabyandrea

 liche Grüße
Andrea



Detox your life



Was ist DETOX eigentlich?

Das Wort „Detox“ stammt aus dem Englischen und ist eine Kurzform von „detoxification“, was „Entgiftung“ bedeutet. Ursprünglich kommt der Begriff aus der Medizin und bezeichnet den Prozess, bei dem Giftstoffe aus dem Körper entfernt werden. Heute wird „Detox“ im ganzheitlichen Sinne verwendet. Dabei geht es nicht nur um den Verzicht auf bestimmte Lebensmittel, sondern auch darum, den Körper generell durch gesunde Ernährung, Bewegung und Achtsamkeit zu entlasten.

Warum ist es so wichtig, immer wieder zu detoxen?

In unserer heutigen Welt sind wir täglich einer Vielzahl von Belastungen ausgesetzt – sei es durch verarbeitete Lebensmittel, Pestizide, Umweltgifte oder anhaltenden Stress. Besonders Zucker spielt eine große Rolle: Er ist nicht nur ein Suchtmittel für uns, sondern auch eine Nahrungsquelle für krankmachende Bakterien, Parasiten und Pilze, die unser Darmgleichgewicht stören können. In Kombination mit ungesunden Fetten kann Zucker zudem die Darmflora schädigen und so unsere Verdauung, unser Immunsystem und sogar unsere Stimmung negativ beeinflussen. Da fast 80 % unserer Immunzellen im Darm beheimatet sind, wirkt sich eine überlastete Verdauung unmittelbar auf unsere Gesundheit aus.

Regelmäßiges Detoxen unterstützt daher nicht nur die natürlichen Reinigungsprozesse des Körpers, sondern hilft auch, den Darm – unser zweites Gehirn – in Balance zu halten. Da im Darm wichtige Botenstoffe wie Serotonin produziert werden, trägt eine bewusste Entlastung auch direkt zu unserem Wohlbefinden und inneren Gleichgewicht bei.

Warum Detox mehr ist als Ernährung

Detox ist eine ganzheitliche Praxis, die dir hilft, dein System zu entlasten, alte Muster loszulassen und mehr Klarheit zu gewinnen.

🌿 **Körperlich:** Durch eine bewusste Ernährung, ausreichend Bewegung und Entspannung unterstützt du deinen Körper dabei, sich selbst zu reinigen und neue Energie zu schöpfen.

🧘 **Mental & emotional:** Detox kann helfen, mentale Unruhe und Stress loszulassen. Yoga, Meditation und achtsame Rituale unterstützen dich dabei, dich wieder mehr mit dir selbst zu verbinden.

🔗 **Energetisch & spirituell:** Durch Detox schaffst du Raum für neue Impulse, stärkst dein Bewusstsein und kommst Dir selbst wieder näher.

Detox your life

„Detox ist eine liebevolle Geste an dich selbst – eine Einladung, dir bewusst Zeit zu schenken und mit neuer Leichtigkeit durchs Leben zu gehen.“

Vorbereitung auf deine Detox-Woche

Damit deine Detox-Woche möglichst wirkungsvoll, aber auch eine Wohlfühlzeit wird und keine zusätzliche Belastung im ohnehin schon vollen Alltag, solltest Du Dich möglichst vorbereiten:

1 **Setze JETZT deine Intention:**

Nimm dir einen Moment Zeit, um zu überlegen, warum du diese Detox-Woche machst. Was möchtest du loslassen? Was möchtest du einladen?

.....

.....

2 **Reduziere Genussmittel langsam:** Falls du regelmäßig Kaffee, Zucker oder stark verarbeitete Lebensmittel zu dir nimmst, versuche, diese in den Tagen vor der Challenge schon etwas zu reduzieren.

3 **Schaffe dir kleine Wohlfühlmomente:** Ob eine Tasse Kräutertee, eine sanfte Yoga-Einheit oder ein Spaziergang in der Natur – plane bewusst Zeiten für dich ein.

4 **Finde deine Balance:** Jeder Körper ist anders! Finde heraus, was für dich passt, und höre auf deine Bedürfnisse.
Tipp: mache gerne vor der DETOX-Woche das Quiz auf der nächsten Seite, um herauszufinden, welcher Dosha-Typ bei Dir überwiegt und passe Deine Rezepte entsprechend an.

5 **Mach es Dir einfach:** Bereite immer gleich 2 Portionen vor, damit Du nicht zu jeder Mahlzeit neu kochen musst. Und vielleicht kannst Du sogar Deine Rezepte für die Kinder oder deinen Partner leicht abwandeln, um nicht mehrfach kochen zu müssen. (Oder lass den Partner diese Woche selbst kochen ;)). Die DETOX-Woche soll keine Zusatzbelastung sein!

Detox your life

Ein Blick in die Weisheit des Ayurveda: Was dein Dosha mit Detox zu tun hat

Ayurveda ist eine jahrtausendealte Heilkunde aus Indien, die den Menschen als Einheit aus Körper, Geist und Seele betrachtet. Die drei Doshas – **Vata**, **Pitta** und **Kapha** – sind energetische Prinzipien, die unsere individuelle Konstitution bestimmen und somit beeinflussen, wie wir auf Nahrung, Stress und äußere Einflüsse reagieren.

Im Ayurveda spielt Detox eine zentrale Rolle, um das innere Gleichgewicht zu bewahren und den Körper von angesammelten Schlacken (Ama) zu befreien. Da jedes Dosha unterschiedliche Bedürfnisse hat, wirkt eine gezielte Detox-Praxis je nach Konstitution besonders wohltuend und unterstützt den Körper auf sanfter Weise bei der Regeneration.

Als ich letztes Jahr einen Safttag als kleine Detox-Kur ausprobiert habe, musste ich feststellen, dass eine reine Saftkur für mich nicht ideal ist, weil meine Konstitution Vatadominiert ist. Daher möchte ich auch Dir hier einen kleinen Einblick in Ayurveda und die Doshas gewähren:

Mache das Quiz und finde heraus, welches Dosha (Vata, Pitta oder Kapha) bei Dir überwiegt.

Tipp: Zerdenke es nicht, sondern antworte spontan.

Quiz!

1. Wie würdest du dein allgemeines Energielevel beschreiben?

- a) Unbeständig – manchmal voller Energie, dann wieder müde.
- b) Konstant und fokussiert.
- c) Ständig präsent und ruhig, auch wenn ich mich manchmal etwas träge fühle.

2. Wie fühlt sich deine Haut an?

- a) Trocken und empfindlich.
- b) Ölig, besonders in der T-Zone.
- c) Weich und geschmeidig, aber manchmal neigt sie zu überschüssiger Feuchtigkeit.

3. Wie reagierst du auf Stress?

- a) Ich werde nervös, ängstlich und habe Schwierigkeiten, den Fokus zu behalten.
- b) Ich werde schnell gereizt und verliere meine Geduld.
- c) Ich bleibe ruhig, aber manchmal ziehe ich mich zurück oder fühle mich träge.

Detox your life



4. Was ist dein bevorzugtes Wetter?

- a) Kühle Temperaturen oder windig.
- b) Warmes, sonniges Wetter.
- c) Kühle, feuchte Bedingungen.

5. Wie würdest du deinen Verdauungsprozess beschreiben?

- a) Unregelmäßig, ab und zu Blähungen oder Verstopfung.
- b) Sehr schnell – ich habe einen starken Appetit und esse häufig.
- c) Langsam, aber beständig, ich habe keine Probleme.

6. Wie schläfst du?

- a) Ich habe Schwierigkeiten beim Einschlafen oder wache oft auf.
- b) Ich schlafe tief und fest, aber es dauert eine Weile, bis ich einschlafe.
- c) Ich schlafe ruhig, aber manchmal kann ich zu lange schlafen und fühle mich dann träge.

7. Wie würdest du deinen Körperbau beschreiben?

- a) Schlank und zierlich, mit wenig Körperfett.
- b) Mittelform bis athletisch, mit Muskeldefinition.
- c) Schwerer oder rundlicher, eher groß oder stabil.

8. Wie gehst du mit Veränderungen um?

- a) Ich genieße es, Neues auszuprobieren, aber manchmal fühle ich mich überwältigt.
- b) Ich adaptiere schnell, aber bei zu vielen Veränderungen werde ich unruhig.
- c) Ich bin eher resistent gegenüber Veränderungen und fühle mich am wohlsten, wenn Dinge stabil sind.

9. Was ist dein bevorzugter Lebensstil?

- a) Flexibel und spontan, ich lasse mich leicht treiben.
- b) Strukturiert und organisiert, ich mag es, meine Zeit effizient zu nutzen.
- c) Ruhig und beständig, ich vermeide zu hektische Aktivitäten.

10. Wie reagierst du auf Kälte und Hitze?

- a) Ich friere schnell und fühle mich bei kaltem Wetter oft unwohl.
- b) Ich kann gut mit Hitze umgehen und mag warme Temperaturen.
- c) Ich fühle mich bei kühlem Wetter wohl, aber extreme Kälte macht mir nichts aus.

Detox your life



Auswertung:

- **Mehrheit a) Vata:** Du bist kreativ und flexibel, aber auch anfällig für Unruhe. Achte darauf, dich zu erden und für Stabilität zu sorgen. Tipp für die Detoxwoche: Bevorzuge warme, nährnde Mahlzeiten wie Suppen und Eintöpfe, um dein Verdauungssystem zu beruhigen.
- **Mehrheit b) Pitta:** Du bist fokussiert und zielstrebig, aber neigst zu Reizbarkeit. Tipp für die Detoxwoche: Wähle kühlende, beruhigende Lebensmittel wie Gurken und vermeide scharfe Gewürze.
- **Mehrheit c) Kapha:** Du bist ruhig und beständig, aber manchmal schwerfällig. Tipp für die Detoxwoche: Setze auf leichte, anregende Lebensmittel wie frisches Gemüse und Gewürze, um deinen Stoffwechsel zu aktivieren.

Dieses Quiz gibt dir einen Hinweis auf dein dominierendes Dosha. Eine genaue Bestimmung deines individuellen Konstitutionstyps kann jedoch nur ein erfahrener Ayurveda-Arzt oder -Therapeut durchführen, da viele Faktoren wie genetische Veranlagung, Lebensstil und aktuelle Ungleichgewichte eine Rolle spielen.



Und hier habe ich noch ein paar kleine ayurvedische Rituale, die du in Dein Morgenritual einbauen kannst und die das Entgiften perfekt unterstützen:

1. Zungenschaben

Entferne morgens als Erstes mit einem Zungenschaber oder Löffel sanft die Beläge von der Zunge – das reduziert Bakterien, fördert die Mundhygiene und verbessert die Verdauung.

2. Ölziehen

Einen Esslöffel Sesam-, Oliven- oder Kokosöl ein paar Minuten im Mund hin- und herziehen, dann ausspucken – dies entgiftet den Mundraum, reduziert Entzündungen und unterstützt das Immunsystem.

3. Ein Glas warmes (Zitronen-)Wasser

Trinke ein Glas warmes Wasser, optional mit frischem Zitronensaft – das kurbelt den Stoffwechsel an, unterstützt die Verdauung und hilft dem Körper, Schadstoffe auszuleiten.

Detox your life

Deine Do's während der DETOX-Challenge

Hier ist eine Liste an Nahrungsmitteln, die du zu dir nehmen darfst/sollst:

- Gemüse, Kräuter und Salate
- Zuckerarmes Obst, z.B. Heidelbeeren
- Hülsenfrüchte, z.B. Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Linsen
- Kartoffeln, Süßkartoffeln und Reis
- Pseudogetreide, z.B. Amaranth, Buchweizen, Hirse, Mais, Quinoa
- Glutenfreies Mehl, z.B. Buchweizenvollkornmehl, Kichererbsenmehl, Kokosmehl, Leinsamenmehl, Mandelmehl
- Nüsse, Samen und Kerne, z.B. Cashewkerne, Chiasamen, Hanfsamen, Kürbiskerne, Leinsamen, Mandeln, Sesam, Sonnenblumenkerne, Walnüsse
- Gesunde Fette, z.B. Avocados, Omega 3 (z.B. in Fisch)
- Naturbelassene, hochwertige Öle, z.B. Kokosöl, Olivenöl
- Fisch und Meeresfrüchte
- Gelegentlich Eier
- Pflanzliche Milchdrinks, Joghurtersatz, Tofu aus z.B. Cashews, Kokos, Mandeln, Soja (als Alternative zu tierischen Milchprodukten - alle ungesüßt!)
- An tierischen Milchprodukten NUR Butter (von Kühen aus Weidehaltung), Buttermilch, Naturjoghurt (ungesüßt) und saure Sahne
- Aufstriche (ohne Zuckerzusätze), z.B. Avocado, Hummus, vegane Aufstriche
- Apfelessig (am besten naturtrüb), Balsamicoessig, Weißweinessig, Sojasauce (alle glutenfrei und ohne Zuckerzusätze)

Deine Don'ts während der DETOX-Woche

- Zucker in allen Varianten (also auch künstliche Süß- & Zusatzstoffe), auch in Fertiggerichten, Eingelegtem und Getränken
- Glutenthaltige Produkte wie Weizen, Roggen und Gerste
- Tierische Milchprodukte (Ausnahmen siehe oben)
- Schlechte Fette: Vermeide Omega-6-reiche Pflanzenöle, z. B. Sonnenblumenöl und tierische Fette, die entzündungsfördernd wirken und schwer verdaulich sind

Detox your life

Reinigungsshake

Ich trinke jeden Morgen einen Shake: je 1 TL fein vermahlene Flohsamenschalenpulver und Heilerde in 200ml Wasser einrühren und sofort trinken, sonst wird es ziemlich dickflüssig. Diese Kombi löst und transportiert die Giftstoffe aus Deinem Körper. Probiere es aus und passe die Dosierung gegebenenfalls an. Im Anschluss trinke noch einmal ein Glas Wasser, um genügend Flüssigkeit aufzunehmen.

Allgemeine Tipps

Hier sind noch ein paar allgemeine Tipps für eine sanfte und wohltuende Detox-Erfahrung:

- ✓ Wähle warme, gekochte Speisen, die leicht verdaulich sind (Suppen, Eintöpfe, Porridge).
- ✓ Trinke ausreichend Wasser und Kräutertees, um die natürlichen Reinigungsprozesse deines Körpers zu unterstützen.
- ✓ Iss bewusst und langsam, nimm dir Zeit für dein Essen und spüre, was dein Körper wirklich braucht.



Detox your life

So könnte Dein Wochenplan aussehen:

	FRÜHSTÜCK	MITTAGS	ABENDS
SAMSTAG	glutenfreies Saatenbrot mit Avocado oder Lachs	Kitchari	Zitronenhähnchen mit Gemüse (Ofen)
SONNTAG	& Merrettich (zuckerfrei!)	Zitronenhähnchen mit Gemüse (Ofen)	Gefüllte Aubergine mit Linsen
MONTAG	Wechsel hier ab zwischen einem Porridge oder Naturjoghurt mit RohKakao & Heidelbeeren (möglichst Raumtemperatur)	Gefüllte Aubergine mit Linsen	Ofengemüse mit Joghurt & Guacamole
DIENSTAG		Ofengemüse mit Joghurt & Guacamole	Ayurvedischer Zitronenreis
MITTWOCH		Ayurvedischer Zitronenreis	Salat mit Karotten, Gurke und Ei Dressing: nur Tahin
DONNERSTAG		Salat mit Karotten, Gurke und Ei Dressing: nur Tahin	Gemüse-Hirse-Eintopf
FREITAG		Gemüse-Hirse-Eintopf	Kitchari

Hier noch ein paar Tipps & Ideen:

FRÜHSTÜCK: selbst gemacht ist immer am Besten, auch beim Brot, Alternativen zu Avocado und Lachs sind vegetarische Aufstriche (unbedingt zuckerfrei!, aber auch hier - am besten selbstgemacht ohne viele Zusatzstoffe), dazu ungesüßten Tee

ROHKOST: abends ist Rohkost für die meisten weniger gut verträglich - ersetze sie entweder durch eine Suppe oder dünste das Gemüse. Zum Salat kannst Du anstelle eines gekochten Eis auch ein oder 2 Spiegeleier braten (2 El Wasser anstelle von Fett)

SNACKS: Notfallplan für Heißhungerattacken

Gesunde Snacks sind z. B. Mandeln, Reiswaffeln, Cashew- oder Mandelmilch (ungesüßt), Dattelschokolade. So bleibst du auf Kurs und vermeidest schädliche Lebensmittel.

Detox your life

Meine Lieblingsrezepte für Dich:

1. Porridge

- 50g Hirseflocken (oder glutenfreie Haferflocken)
- 100ml warmes Wasser oder Hafermilch/Mandelmilch (zuckerfrei!)
- 1 Handvoll Heidelbeeren, gefrorene Himbeeren oder 1/2 Grapefruit
- 1 EL gehackte Haselnüsse oder Mandeln
- ½ TL Zimt

Topping: 1 EL Naturjoghurt oder pflanzlicher Joghurt (ungesüßt)

Zubereitung: Die Hirseflocken in warmem Wasser oder Hafer/Mandelmilch erwärmen und ein paar Minuten quellen lassen. Zuletzt Obst und Zimt dazugeben.



2. Ofengemüse mit Joghurt & Guacamole

- für 2 Portionen ca. 1kg Gemüse (Zucchini, Aubergine, Champignons, Zwiebel, Fenchel, Karotten)
- Naturjoghurt
- Olivenöl, Salz
- 1-2 Avocados
- Saft einer Limette

Zubereitung: Das Gemüse waschen und klein schneiden, mit 1-2 Rosmarin Zweigen vom auf ein Backblech geben und mit etwas Olivenöl und grobem Salz beträufeln bzw. betreuen.

Als Dip dazu: Joghurt und Guacamole. Für die Guacamole die Avocado zusammen mit dem Limettensaft und Salz pürieren.



3. Ayurvedischer Zitronenreis

- 200g Basmatireis
- 1 EL Kokosöl
- je 1 TL Senfsamen und gemahlene Kurkuma
- 1 Stück Ingwer gerieben (ca. 1cm)
- 1 Hand voll Cashewkerne
- Saft 1/2 Zitrone, Salz und optional frische Korianderblätter

Zubereitung: In einer Pfanne Kokosöl erhitzen, gemörserte Senfsamen darin rösten. Kurkuma, geriebenen Ingwer und anschließend den Reis dazugeben. Kurz anbraten, dann 1/2l Wasser dazugeben, mit Salz würzen und auf niedriger Stufe köcheln lassen. Währenddessen Cashewkerne anrösten. Wenn der Reis fertig ist, Zitronensaft und Cashewkerne untermischen.



Detox your life



Du kannst Deine DETOX-Erfahrung auch wundervoll mit Aroma-Ölen unterstützen und intensivieren. Meine liebe Kollegin und absolute Expertin für Aromaöle Andrea Beerbaum hat hier ein paar Tipps für Dich zusammengestellt:

Detox-Körperöl

mische 100ml Trägeröl (Mandel, Jojoba oder AloeVera Öl) mit je 2 Tropfen Zypresse, Zitrone, Lemongrass, Rosmarin und Pfefferminze

1. Zypresse (*Cupressus sempervirens*)

Wirkt stark entwässernd und unterstützt das Lymphsystem bei der Ausscheidung von Toxinen. Sie fördert die Durchblutung und hilft, Wasseransammlungen im Gewebe zu reduzieren.

Anwendung: Ideal für Lymphdrainage-Massagen oder Bäder, um den Körper zu entschlacken und Schwellungen zu lindern.

2. Zitrone (*Citrus limon*)

Zitronenöl aktiviert den Stoffwechsel, regt die Leberfunktion an und stabilisiert den Säure-Basen-Haushalt. Es unterstützt die Zellerneuerung und wirkt antibakteriell.

Anwendung: Perfekt für die innere Anwendung (z. B. in Wasser) oder als Bestandteil von Leberwickeln, um die Ausscheidung von Giftstoffen zu fördern.

3. Lemongrass (*Cymbopogon citratus*) **Hauptinhaltsstoffe: Citral, Geraniol** Wirkung:

Lemongrassöl hat eine stark harntreibende Wirkung und fördert die Entgiftung über Nieren und Blase. Es regt die Durchblutung an und unterstützt die Fettverdauung.

Anwendung: Besonders effektiv in Tees oder Massagen zur Förderung des Lymphflusses und der Entschlackung des Gewebes.

4. Rosmarin ct. cineol (*Rosmarinus officinalis*)

Rosmarinöl stimuliert die Leberfunktion, verbessert die Durchblutung und fördert die Wasserausscheidung über die Nieren. Es stärkt das Immunsystem und wirkt revitalisierend.

Anwendung: Ideal für Leberwickel oder als Badezusatz zur Unterstützung der natürlichen Entgiftungsprozesse des Körpers

5. Pfefferminze (*Mentha piperita*)

Fördert die Verdauung, regt den Gallenfluss an und unterstützt das Lymphsystem bei der Ausscheidung von Schadstoffen. Kühlend und klärend.

Anwendung: Perfekt für Anwendungen wie Ölziehen oder in Kombination mit Zitronenöl zur sanften Reinigung von Leber und Verdauungssystem.

Mehr Informationen sowie die Düfte erhältst Du direkt bei Andrea und auch ein [persönliches Duftcoaching Arodufki®](#)

Detox your life



Nach der Detox-Woche ist es wichtig, deine Erkenntnisse mitzunehmen und sanft in den Alltag zu überführen. Hier sind einige Fragen zur Selbstreflexion:

1. Wie fühlst du dich nach der Detox-Woche – körperlich, mental, emotional?

.....
.....

2. Was hat sich verändert? Welche kleinen Rituale möchtest du beibehalten?

.....
.....

3. Was hat dir am meisten geholfen, um mehr Leichtigkeit zu gewinnen?

.....
.....

Tipp: Schreibe deine Erkenntnisse auf und überlege, wie du Selbstfürsorge und Leichtigkeit auch nachhaltig in dein Leben integrieren kannst. Vielleicht möchtest du bestimmte Gewohnheiten beibehalten oder ein regelmäßiges kleines Detox-Ritual einführen.

Ich begleite dich weiter!

Ich hoffe, diese Detox-Challenge hat dir neue Impulse geschenkt. Selbstfürsorge ist kein einmaliges Ereignis, sondern ein liebevoller Prozess. Wenn du Lust hast, deine Reise fortzusetzen, lade ich dich ein, meine regelmäßigen Yoga-Angebote oder Klangentspannungen zu entdecken.

✦ Teile Deine Erfahrungen aus unserem Workshop oder Deiner Praxis in den nächsten Tagen und Wochen gerne mit mir. Und auch bei Fragen bin ich gerne weiter für Dich da. Schreibe mir eine E-Mail an: yoga@puraprana.de oder auf Instagram: @purapranabyandrea

Lass uns in Verbindung bleiben & gönne dir weiterhin achtsame Momente! ✦



Von Herzen Deine Andrea

