

Dein Retreat im Überblick

Ankommen · Entlastung · Fasten · Aufbauen



WILLKOMMEN ZU DEINEM RETREAT

Sichere dir deine Auszeit.

Bewusstes Fasten, wohlthuende Begegnungen und besondere Erlebnisse in Thailand – für neue Energie und einen kraftvollen Neustart.

DEIN RETREAT

11.–20. DEZEMBER

Jetzt Platz anfragen.

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
Anreise	Esstage	Entlastung	Fasten	Fasten
Freitag · 11.12.	Samstag · 12.12.	Sonntag · 13.12.	Montag · 14.12.	Dienstag · 15.12.
14:00 Vorstellung des Teams und der Teilnehmenden, Orientierung, Partner-Interview und eigene Ziele für Thailand. 17:00–19:00 Gemeinsames Abendessen im Restaurant Fashi. 19:30–20:30 Fragerunde.	08:00–09:00 Gemeinsames Frühstück. danach Tagesausflug nach Khao Lak. 20:00–21:00 Fragerunde.	07:30–08:30 Strand Clean Up. 08:00–09:00 Gemeinsames Frühstück. 10:00 Schnippeldisco für Rohkostsalattheke · Gruppe 1. 12:00–13:00 Gemeinsames Mittagessen. 14:00–15:30 Theorie. 16:00 Zubereitungskurs: Fermentieren. 17:00–18:00 Letzte gemeinsame Mahlzeit · leicht gedämpftes Essen. 18:00–19:00 Ziele des Fastens, Gruppeneinteilung und eigene Ziele fürs Detoxen. 20:00–21:00 Hypnose / Breathwork mit Caro.	07:30–08:00 Morgen-Programm. 08:00 Kokos-Wasser / Säfte. 08:30–09:00 Stimmungs-Barometer. ab 09:15 Wasserfall Lampi. 12:00 Kokos-Wasser / Säfte. 14:00–15:30 Theorie. 18:00 Kokos-Wasser / Säfte. ab 19:00 Freizeit: Massagen, Fußbad, Fasten-Tagebuch.	07:30–08:00 Morgen-Programm. 08:00 Kokos-Wasser / Säfte. 08:30–09:00 Stimmungs-Barometer. 12:00 Kokos-Wasser / Säfte. 14:00–16:00 Hypnose / Breathwork mit Caro. 18:00 Kokos-Wasser / Säfte. ab 19:00 Freizeit: Massagen, Fußbad, Fasten-Tagebuch.

Änderungen im Ablauf bleiben vorbehalten.

Dein Retreat im Überblick

Fasten · Aufbauen · Esstage · Abschluss



Tag 6	Fasten	Tag 7	Aufbautag	Tag 8	Aufbautag	Tag 9	Esstage	Tag 10	Esstage
Mittwoch · 16.12.		Donnerstag · 17.12.		Freitag · 18.12.		Samstag · 19.12.		Sonntag · 20.12.	
07:30–08:00	Morgen-Programm.	07:30–08:00	Morgen-Programm.	08:00–09:00	Gemeinsames Frühstück.	07:30–08:00	Morgen-Programm.	07:30–10:30	Ausflug zum Bauernmarkt.
08:00	Kokos-Wasser / Säfte.	08:00–09:00	Gemeinsames Frühstück.	danach	Tagesausflug nach Phuket.	08:00–09:00	Gemeinsames Frühstück.	11:00–12:00	Abschluss und Feedback-Runde.
08:30–09:00	Stimmungs-Barometer.	10:00	Schnippeldisco für Rohkostsalattheke · Gruppe 2.			10:00	Zubereitungskurs: Energieballs.	anschließend	Abreise.
12:00	Kokos-Wasser / Säfte.	12:00–13:00	Gemeinsames Mittagessen.			14:00–15:30	Theorie.		
14:00–18:00	Ausflug in die Phang-Nga-Bucht.	14:00–15:30	Theorie.			17:00–19:00	Gemeinsames Abendessen im Kim Cafe.		
18:00	Kokos-Wasser / Säfte.	17:00–18:00	Gemeinsames Abendessen · leicht gedämpftes Essen.			ab 19:00	Freizeit: Massagen, Fußbad, Fasten-Tagebuch.		
ab 19:00	Freizeit: Massagen, Fußbad, Fasten-Tagebuch.	18:00–19:00	Feedback Fasten und Ritual Neubeginn.						
		20:00–21:00	Hypnose / Breathwork mit Caro.						

BEREIT FÜR DEINE AUSZEIT?

Jetzt deinen Platz anfragen.

Wir freuen uns darauf, dich auf deiner Reise zu mehr Klarheit, Energie und Wohlbefinden zu begleiten.

PLATZ SICHERN

Änderungen im Ablauf bleiben vorbehalten.