

Dein Retreat im Überblick

Ankommen · Entlastung · Fasten · Aufbauen



WILLKOMMEN ZU DEINEM RETREAT

Sichere dir deine Auszeit.

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

DEIN RETREAT

20.01.–04.02.

Jetzt Platz anfragen.

Tag 1

Anreise 1

Mittwoch · 20.01.

Ankommen
17:00–19:00
gemeinsames · Abendessen · Fashi

Tag 2

Tag 1 für all

Donnerstag · 21.01.

8:15–09:15
Gemeinsames Frühstück
17:00–19:00
gemeinsames Abendessen · Sarasin Bridge

ab 10:00
Begrüßung · Vorstellung des Teams
19:30–20:30
Fragerunde

ab 14:00
Vorstellung der Teilnehmer · Partner-Interview · Eigene Ziele für Thailand

Tag 3

Esstage

Freitag · 22.01.

Tagesausflug · Phang nga Bucht · beginnt nach dem Frühstück
17:00–19:00
Abendessen · vom Aussichtspunkt

08:15–09:15
Gemeinsames Frühstück
19:30–20:30
Fragerunde

Mittag: auf Koh Panyee

Tag 4

Enlastungstag 1

Samstag · 23.01.

Tagesausflug · Khao Lak · beginnt nach dem Frühstück
17:00–19:00
Abendessen · auf dem Markt

08:15–09:15
Gemeinsames Frühstück
20:00–21:00
Fragerunde

Mittag: La Vita Sana

Tag 5

Enlastungstag 2

Sonntag · 24.01.

7:15–08:00
Strand Clean Up
14:00–15:30
Theorie

8:15–09:15
Gemeinsames Frühstück
17:00–18:00
gemeinsames Abendessen

ab 10:00
Schnippeldisco für Rohkostsalattheke
18:00–20:00
Ziele des Fastens · Einteilung in Gruppen · Eigene Ziele fürs Detoxen

12:00–13:00
gemeinsames Mittagessen · alle

Tag 6

Fasten

Montag · 25.01.

07:30–8:00
Meditation
12:30–13:30
Kokos-Wasser

8:00–8:30
Morgen-Programm
14:00–15:30
Theorie

08:30
Kokos-Wasser
18:00
Kokos- Wasser

08:45–09:00
Stimmungs-Barometer
Ab 19:00
Feierabend & Freizeit · Zeit für Massagen, Fussbad, · Fasten-Tagebuch

ab 09:30
Wat Suwan Khuha/ · Monkey

Tag 7

Fasten

Dienstag · 26.01.

07:30–8:00
Meditation
12:30–13:30
Kokos-Wasser

8:00–8:30
Morgen-Programm
14:00–15:30
Theorie

08:30
Kokos-Wasser
18:00
Kokos- Wasser

08:45–09:00
Stimmungs-Barometer
Ab 19:00
Feierabend & Freizeit · Zeit für Massagen, Fussbad, · Fasten-Tagebuch

ab 09:30
Wasserfall Lampi

Tag 8

Fasten

Mittwoch · 27.01.

07:30–8:00
Meditation
12:30–13:30
Kokos-Wasser

8:00–8:30
Morgen-Programm
14:00–15:30
Theorie

08:30
Kokos-Wasser
18:00
Kokos- Wasser

08:45–09:00
Stimmungs-Barometer
Ab 19:00
Feierabend & Freizeit · Zeit für Massagen, Fussbad, · Fasten-Tagebuch

ab 09:30
Ausflug Phuket · Nationalpark



Dein Retreat im Überblick

Fasten · Aufbauen · Esstage · Abschluss

[illegible]

BEREIT FÜR DEINE AUSZEIT?

Jetzt deinen Platz anfragen.

PLATZ SICHERN