

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

10.02.–25.02.

Jetzt Platz anfragen.

Tag 1

Anreise 1

Mittwoch · 10.02.

	Ankommen	19:30–20:30	Fragerunde
17:00–19:00	gemeinsames · Abendessen · Fashi		

Tag 2

Tag 1 für all

Donnerstag · 11.02.

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 · 12.02.

	Tagesausflug · Phang nga Bucht · beginnt nach dem Frühstück	17:00–19:00	Abendessen · vom Aussichtspunkt
8:15–09:15	Gemeinsames Frühstück	19:30–20:30	Fragerunde
	Mittag: auf Koh Panyee		

Tag 4

Entlastungstag 1

Samstag · 13.02.

ab 7:30	Ausflug zum Bauermarkt	17:00–19:00	gemeinsames Abendessen · Kim's Cafe
---------	------------------------	-------------	-------------------------------------

Tag 5

Entlastungstag 2

Sonntag · 14.02.

Früher Start	7:15–08:00: Strand Clean Up 8:15–09:15: Gemeinsames Frühstück	Mittag	14:00–15:30: Theorie 17:00–18:00: gemeinsames Abendessen
Vormittag	ab 10:00: Schnippeldisco für Rohkostsalattheke gemeinsames Mittagessen · alle	Nachmittag	18:00–20:00: Ziele des Fastens · Einteilung in Gruppen · Eigene Ziele fürs Detoxen

Tag 6

Fasten

Montag · 15.02.

Früher Start	07:30–8:00: Meditation 8:00–8:30: Morgen-Programm	Nachmittag	14:00–15:30: Theorie 18:00: Kokos- Wasser
Vormittag	08:30: Kokos-Wasser 08:45–09:00: Stimmungs-Barometer	Abend	Ab 19:00: Feierabend & Freizeit · Zeit für Massagen, Fussbad, · Fasten-Tagebuch
Mittag	ab 09:30: Wat Suwan Khuha/ · Monkey 12:30–13:30: Kokos- Wasser		

Tag 7

Fasten

Dienstag · 16.02.

Früher Start	07:30–8:00: Meditation 8:00–8:30: Morgen-Programm	Nachmittag	14:00–15:30: Theorie 18:00: Kokos- Wasser
Vormittag	08:30: Kokos-Wasser 08:45–09:00: Stimmungs-Barometer	Abend	Ab 19:00: Feierabend & Freizeit · Zeit für Massagen, Fussbad, · Fasten-Tagebuch
Mittag	ab 09:30: Wasserfall Lampi 12:30–13:30: Kokos-Wasser		

Tag 8

Fasten

Mittwoch · 17.02.

Früher Start	07:30–8:00: Meditation 8:00–8:30: Morgen-Programm	Nachmittag	14:00–15:30: Theorie 18:00: Kokos- Wasser
Vormittag	08:30: Kokos-Wasser 08:45–09:00: Stimmungs-Barometer	Abend	Ab 19:00: Feierabend & Freizeit · Zeit für Massagen, Fussbad, · Fasten-Tagebuch
Mittag	ab 09:30: Ausflug Phuket · Nationalpark 12:30–13:30: Kokos- Wasser		



MARIANNE BAUM
eine andere Art des Reisens

Dein Retreat im Überblick

Fasten · Aufbauen · Esstage · Abschluss

Tag 9 Donnerstag · 18.02. Fasten Früher Start Saft-Fasten 1 07:30–8:00: Meditation Vormittag 8:00–8:30: Morgen-Programm 08:30: Kokos-Wasser / Säfte Mittag 08:45–09:00: Stimmungs-Barometer ab 10:00: Malkurs Nachmittag 12:30–13:30: Kokos-Wasser/Säfte 14:00–16:00: Breathwork mit Edgard Abend 18:00: Kokos- Wasser 2 / Säfte 1 Ab 19:00: Feierabend & Freizeit · Zeit für Massagen, Fussbad, · Fasten-Tagebuch	Tag 10 Freitag · 19.02. Fasten Früher Start Saft-Fasten 1 & LGR Saft-Fasten 2 Vormittag 07:30–8:00: Meditation 8:00–8:30: Morgen-Programm Mittag 08:30: Kokos-Wasser / Säfte 08:45–09:00: Stimmungs-Barometer Nachmittag Ab 10 Uhr · Klangschalen-Meditation 12:30–13:30: Kokos-Wasser/ Säfte Abend Ablaufbesprechung Leber und Gallenblasenreinigung bis 16:00: letztes Mal trinken · Gruppe 1 Hinweis 18 Uhr Säfte 2 Ab 19:00: Leberreinigung und Bettruhe · Gruppe 1	Tag 11 Samstag · 20.02. Fasten Früher Start Saft-Fasten 2 & LGR Ausscheidungs-Tag G1 07:30–8:00: Meditation Vormittag 8:00–8:30: Morgen-Programm 08:30: Säfte/Frühstück 9:00–12:00: Ausscheidung · Ruhe/Bewegung/ Trampolin/ Spaziergänge/ Infrarotlicht Mittag 12:00–13:00: gemeinsames Mittagessen · Gruppe 1/ Säfte 2 Ablaufbesprechung Leber und Gallenblasenreinigung bis 16:00: letztes Mal trinken · Gruppe 2 Nachmittag 17:00–18:00: gemeinsames Abendessen Gruppe 1 Ab 19:00: Leberreinigung und Bettruhe · Gruppe 2	Tag 12 Sonntag · 21.02. Aufbautag Früher Start Ausscheidungstag G2 ab 08:15: Frühstück Vormittag 9:00–12:00: Ausscheidung · Ruhe/ Bewegung/Trampolin/ Spaziergänge/ Infrarotlicht ab 10:00: Schnippeldisco für Rohkostsalattheke Mittag 12:00–13:00: gemeinsames Mittagessen · alle 17:00–19:00: gemeinsames Abendessen · alle Nachmittag ab 19:30: Fasten · Feedback-Runde
Tag 13 Montag · 22.02. Esstage Tagesausflug · Phuket · beginnt nach dem Frühstück 8:15–09:15 Gemeinsames Frühstück	Tag 14 Dienstag · 23.02. Esstage Schnorchelmöglichkeit 8:15–09:15 Gemeinsames Frühstück oder Chilltag 17:00–19:00 gemeinsames Abendessen · am Strand 7:15–08:00 Strand Clean Up	Tag 15 Mittwoch · 24.02. Esstage Tagesausflug · Khao Lak · beginnt nach dem Frühstück 17:00–19:00 Mittag: La Vita Sana 8:15–09:15 Gemeinsames Frühstück Abendessen · auf dem Markt	Tag 16 Donnerstag · 25.02. Abreise 8:15–09:15 Gemeinsames Frühstück Abreise 10:00–11:00 Abschluss · Feedback Runde

BEREIT FÜR DEINE AUSZEIT?

Jetzt deinen Platz anfragen.

PLATZ SICHERN