

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

03.03.–14.03.

Jetzt Platz anfragen.

Tag 1

Anreise 1

Mittwoch · 03.03.

ab 14:00	Begrüßung · Vorstellung des Teams · Orientierung · Partner-Interview · Eigene Ziele für Thailand	19:30–20:30	Fragerunde
17:00–19:00	gemeinsames Abendessen		

Tag 2

Tag 1 für all

Donnerstag · 04.03.

	Tagesausflug · Khao Lak · beginnt nach dem Frühstück	17:00–19:00	Abendessen · vom Aussichtspunkt
08:15–09:15	Gemeinsames Frühstück	19:30–20:30	Fragerunde

Tag 3

Esstage

Freitag · 05.03.

Vormittag	Tagesausflug · Phang nga Bucht · beginnt nach dem Frühstück 08:15–09:15: Gemeinsames Frühstück	Nachmittag	19:30–20:30: Fragerunde
Mittag	Mittag: auf Koh Panyee 17:00–19:00: Abendessen · vom Aussichtspunkt		

Tag 4

Entlastungstag

Samstag · 06.03.

Vormittag	7:15–08:00: Strand Clean Up 8:15–09:15: Gemeinsames Frühstück	Nachmittag	14:00–15:30: Theorie 15:30–17:00: letzte gemeinsame Mahlzeit
Mittag	ab 10:00: Schnippeldisco für Rohkostsalattheke 12:00–13:00: gemeinsames Mittagessen	Abend	18:00–20:00: Ziele des Fastens · Einteilung in Gruppen · Eigene Ziele fürs Detoxen

Tag 5

Fasten

Sonntag · 07.03.

Vormittag	07:30–8:00: Meditation 8:00–8:30: Morgen-Programm 08:30: Kokos-Wasser	Nachmittag	14:00–15:30: Theorie 18:00: Kokos-Wasser Ab 19:00: Feierabend & Freizeit · Zeit für Massagen, Fussbad, · Fasten-Tagebuch
Mittag	08:45–9:00: Stimmungs-Barometer ab 09:30: Wat Suwan Khuha/ · Monkey 12:30–13:30: Kokos-Wasser/Säfte		

Tag 6

Fasten

Montag · 08.03.

Vormittag	07:30–8:00: Meditation 8:00–8:30: Morgen-Programm 08:30: Kokos-Wasser	Nachmittag	14:00–15:30: Theorie 18:00: Kokos-Wasser Ab 19:00: Feierabend & Freizeit · Zeit für Massagen, Fussbad, · Fasten-Tagebuch
Mittag	08:45–9:00: Stimmungs-Barometer ab 09:30: Wasserfall Lampi 12:30–13:30: Kokos-Wasser/Säfte		

Dein Retreat im Überblick

Fasten · Aufbauen · Esstage · Abschluss



Tag 7 Dienstag · 09.03. Vormittag Nachmittag Mittag Saft-Fasten 1 07:30–8:00: Meditation 8:00–8:30: Morgen-Programm 08:30: Kokos-Wasser/Säfte 08:45–9:00: Stimmungs-Barometer ab 10:00: Malkurs Abend 12:30–13:30: Kokos-Wasser/Säfte 14:00–16:00: Breathwork mit Edgard 18:00: Kokos- Wasser /Säfte Ab 19:00: Feierabend & Freizeit · Zeit für Massagen, Fussbad, · Fasten- Tagebuch	Tag 8 Mittwoch · 10.03. Vormittag Nachmittag Mittag Saft-Fasten 1 & LGR Saft-Fasten 2 07:30–8:00: Meditation 8:00–8:30: Morgen-Programm 08:30: Kokos-Wasser/Säfte 08:45–9:00: Stimmungs-Barometer Abend ab 10 Uhr · Klangschalen-Meditation 12:30–13:30: Kokos-Wasser/Säfte Ablaufbesprechung Leber und Gallenblasenreinigung bis 16:00: letztes Mal trinken · Gruppe 1 18 Uhr Säfte Ab 19:00: Leberreinigung und Bettruhe · Gruppe 1	Tag 9 Donnerstag · 11.03. Vormittag Nachmittag Mittag Saft-Fasten 2 & LGR Ausscheidungs- Tag G1 07:30–8:00: Meditation 8:00–8:30: Morgen-Programm ab 08:30: Säfte/Frühstück 9:00–12:00: Ausscheidung · Ruhe/Bewegung/ Trampolin/ Spaziergänge/ Infrarotlicht Abend 12:00–13:00: gemeinsames Mittagessen · Gruppe 1 Ablaufbesprechung Leber und Gallenblasenreinigung 17:00–18:00: gemeinsames Abendessen Gruppe 1 Ab 19:00: Leberreinigung und Bettruhe · Gruppe 2
Tag 10 Freitag · 12.03. Vormittag Nachmittag Mittag Ausscheidungstag G2 ab 08:15: Frühstück 9:00–12:00: Ausscheidung · Ruhe/ Bewegung/Trampolin/ Spaziergänge/ Infrarotlicht ab 10:00: Schnippeldisco für Rohkostsalattheke Abend 12:00–13:00: gemeinsames Mittagessen · alle 17:00–19:00: gemeinsames Abendessen · alle ab 19:30: Fasten · Feedback-Runde	Tag 11 Samstag · 13.03. Vormittag Nachmittag Mittag Tagesausflug · Phuket · beginnt nach dem Frühstück 8:15–09:15 Gemeinsames Frühstück	Tag 12 Sonntag · 14.03. Vormittag Nachmittag Mittag 07:30–10:30 Ausflug zum Bauernmarkt Abreise 11:00–12:00 Abschluss · Feedback Runde

BEREIT FÜR DEINE AUSZEIT?

PLATZ SICHERN

Jetzt deinen Platz anfragen.