

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

20.03.–31.03.

Jetzt Platz anfragen.

Tag 1

Anreise 1

Samstag · 20.03.

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

Tag 2

Tag 1 für all

Sonntag · 21.03.

8:00–12:00 Ausflug zum Bauernmarkt 17:00–19:00 gemeinsames Abendessen am Strand
14:00 Begrüßung · Vorstellung des Teams · Orientierung · Partner-Interview · Eigene Ziele für Thailand 19:30–20:30 Fragerunde

Tag 3

Esstage

Montag · 22.03.

Vormittag Tagesausflug · Khao Lak · beginnt nach dem Frühstück | 08:15–09:15: Gemeinsames Frühstück
Mittag Mittagessen: La Vita Sana | Abendessen auf dem Markt
Nachmittag 20:00–21:00: Fragerunde

Tag 4

Entlastungstag

Dienstag · 23.03.

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

Tag 5

Fasten

Mittwoch · 24.03.

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

Tag 6

Fasten

Donnerstag · 25.03.

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



Dein Retreat im Überblick

Fasten · Aufbauen · Esstage · Abschluss

Tag 7 Freitag · 26.03. Vormittag Nachmittag Mittag Saft-Fasten 1 07:30–8:00: Meditation 8:00–8:30: Morgen-Programm 08:30: Kokos-Wasser 08:45–9:00: Stimmungs-Barometer ab 10:00: Malkurs 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 Fasten	Tag 8 Samstag · 27.03. Vormittag Mittag Saft-Fasten 1 & LGR Saft-Fasten 2 07:30–8:00: Meditation 8:00–8:30: Morgen-Programm 08:30: Säfte 08:45–9:00: Stimmungs-Barometer Nachmittag ab 10:00: Klangscha-len-Meditation 12:30–13:30: Kokos-Wasser / Säfte Ablaufbesprechung Leber und Gallenblasenreinigung · Gruppe 1 Abend bis 16:00: letztes Mal trinken · Gruppe 1 18:00: Kokos- Wasser /Säfte Ab 19:00: Leberreinigung und Bettruhe · Gruppe 1 Fasten	Tag 9 Sonntag · 28.03. Vormittag Mittag Saft-Fasten 2 & LGR Ausscheidungs- Tag G1 07:30–8:00: Meditation 8:00–8:30: Morgen-Programm 08:30: Säfte 2/Frühstück 1 9:00–12:00: Ausscheidung · Ruhe/Bewegung/ Trampolin/ Spaziergang/ Infrarotlicht Nachmittag 12:30–13:30: Kokos-Wasser / Säfte Ablaufbesprechung Leber und Gallenblasenreinigung · Gruppe 2 17:00–18:00: gemeinsames Abendessen Gruppe 1 Abend Ab 19:00: Leberreinigung und Bettruhe · Gruppe 2 Fasten
Tag 10 Montag · 29.03. Vormittag Mittag Ausscheidungstag G2 ab 08:15: Frühstück 9:00–12:00: Ausscheidung · Ruhe/ Bewegung/Trampolin/ Spaziergänge/ Infrarotlicht ab 10:00: Schnippeldisco für Rohkostsalattheke Nachmittag 12:00–13:00: gemeinsames Mittagessen · alle 17:00–19:00: gemeinsames Abendessen · alle Abend ab 19:30: Fasten · Feedback-Runde Aufbautag	Tag 11 Dienstag · 30.03. Tagesausflug · Phuket · beginnt nach dem Frühstück 08:15–09:15 Gemeinsames Frühstück Esstage	Tag 12 Mittwoch · 31.03. 08:15–09:15 10:00–11:00 Gemeinsames Frühstück Abschluss · Feedback Runde Abreise Esstage

BEREIT FÜR DEINE AUSZEIT?

PLATZ SICHERN

Jetzt deinen Platz anfragen.

Änderungen im Ablauf bleiben vorbehalten.