

Selfcare, Yoga & Fasten – Detox auf allen Ebenen

Mit Claudia Müller-Osterried und Heike Holz

7.-14.4.19, Das SEINZ, Bad Kohlgrub

Zeitlicher Ablauf (Änderungen vorbehalten):

Sonntag Anreisetag:

Anreise nachmittags

17.00 h - 18.30 h: Yoga- und Meditationssession zum Ankommen im Seminarraum,

Ritual: "Bye Bye Handy, Computer"

19.00 h: gemeinsames Abendessen: Fastensuppe und Tee

Montag:

7.30 h: gemeinsamer Tee und Smoothie

8.00 – 9.30 Uhr: aktivierendes Morgenyoga und Pranayama

9.30 – 10.30 h: Einführung ins Fasten, Beantwortung von Fragen

13.00 h: Rohkost und Tee

14.00 – 16.00 h: Wandern

16.00 – 19.00 h: Pause, Ausruhen, Einlauf

19.00 – 19.45 h: Fastensuppe und Tee

19.45 h - 21.15 h: Yin od. restoratives Yoga, Meditation, Entspannung im Seminarraum

Dienstag – Samstag:

7.30 h: gemeinsamer Tee und Smoothie

8.00 – 10.00 Uhr: aktivierendes Morgenyoga und Pranayama

10.00 – 11.00 h: Infos für den Fasten-Tagesablauf, Fragen beantworten

13.00: Rohkost und Tee

14.00 – 16.00 h: Wandern

16.00 – 19.00 h: Pause, Ausruhen, Einlauf oder Leberwickel im Wechsel jeden 2. Tag

19.00 – 19.30 h: Fastensuppe und Tee

19.45 h - 21.15 h: Yin od. restoratives Yoga, Meditation, Entspannung im Seminarraum

Sonntag Abreisetag:

8.00 - 9.30 h: Abschieds-Yoga im Seminarraum

9.30 h: Fastenbrechen, gemeinsames Frühstück + Infos für die Auftage nach dem Fasten