

# Offline Retreat – "Detox auf allen Ebenen"

mit Claudia Müller-Ostenried  
im Naturhotel Tannerhof, Bayrischzell

**Zeitlicher Ablauf** (Änderungen vorbehalten):

## **Donnerstag 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: Gemüseteller

## **Freitag:**

7.30: gemeinsamer Tee

ab 8.00 h: individuelle Arztgespräche/Anamnese, 30 Min./Person im Badehaus

11.00 h: Fasteneinführung in der Gruppe mit Burgi v. Mengershausen im Badehaus

12.00 h: Leberwickel auf dem Zimmer (außer Hütten- und Turmbewohner, diese im Badehaus), Ausruhen

13.00 h: Suppe

13.30 h - 14.30 h: gemeinsamer Spaziergang

14.30 h: gemeinsame Glaubersalzeinnahme an der Bar, danach gleich aufs Zimmer, viel Trinken

19.00 h: gemeinsamer Saft und/oder Buttermilch (wird immer mittags bei der Suppe abgefragt)

19.45 h - 21.00 h: Abendyoga, Meditation, Entspannung im Seminarraum

## **Samstag:**

7.30 h: gemeinsamer Tee

ab 8.00 h - 9.00 h: Güsse im Therapiehaus

9.15 h - 10.45 h: sanftes, aktivierendes Yoga, Atemübungen im Seminarhaus

12.00 h: Leberwickel auf dem Zimmer (außer Hütten- und Turmbewohner, diese im Badehaus), Ausruhen

13.00 h: Suppe

13.30 h - 14.30 h: gemeinsamer Spaziergang, danach freie Zeit

19.00 h: gemeinsamer Saft / Buttermilch

19.45 h - 21.00 h: Abendyoga, Meditation, Entspannung im Seminarraum

## **Sonntag:**

7.30 h: gemeinsamer Tee

8.00 h - 9.00 h: sanftes, aktivierendes Yoga, Atemübungen im Seminarraum

13.00 h: Suppe

13.30 h - 14.30: gemeinsamer Spaziergang, danach freie Zeit

19.00 h: gemeinsamer Saft / Buttermilch

19.45 h - 21.00 h: Abendyoga, Meditation, Entspannung

## **Montag:**

7.30 h: gemeinsamer Tee

ab 8.00 h - 9.00 h: Güsse im Therapiehaus

9.15 h - 10.45 h: sanftes, aktivierendes Yoga, Atemübungen im Seminarraum

12.00 h: Leberwickel, Ausruhen

13.00 h: Suppe

13.30 h - 14.30 h: gemeinsamer Spaziergang, danach freie Zeit

19.00 h: gemeinsamer Saft / Buttermilch

19.45 h - 21.00 h: Abendyoga, Meditation, Entspannung im Seminarraum

## **Dienstag (bitte beachten; optionale ärztliche Abschlussgespräche), Fastenbrechen:**

7.30 h: gemeinsamer Tee

8.00 h - 8.45 h: sanftes, aktivierendes Yoga, Atemübungen im Seminarraum

9.00 h - 10.00 h: Einlauf im Badehaus

12.00 h: Leberwickel, Ausruhen  
13.00 h: Fastenbrechen mit Apfel  
13.30 h - 14.30: gemeinsamer Spaziergang, danach freie Zeit  
19.00 h: gemeinsames Abendessen: Gemüsesuppe  
19.45 h - 21.00 h: Abendyoga, Meditation, Entspannung im Seminarraum

**Mittwoch, 1. Aufbau-tag:**

8.00 h - 9.15 h: sanftes, aktivierendes Yoga, Atemübungen im Seminarraum  
danach gemeinsames Frühstück: Joghurt mit Backpflaumen  
12.00 h: Leberwickel, Ausruhen  
13.00 h: gemeinsames Mittagessen: 1) Schälchen Sauerkraut, 2) gedünstetes Gemüse, danach freie Zeit  
17.00 h Abendyoga, Meditation, Entspannung im Seminarraum  
19.00 h: gemeinsames Abendessen: Gemüseteller mit Tofu

**Donnerstag Abreisetag:**

8.00 h - 9.15 h: Abschieds-Yoga im Seminarraum  
danach gemeinsames Frühstück: Joghurt mit Backpflaumen und kleinem Obstsalat  
Für jeden möglich: Mittagessen ab 12.30: 1) kleiner Salat, 2) gedünstetes Gemüse und Karottensoufflé