

Offline Retreat "Selfcare & Basenfasten" | Detox auf allen Ebenen

Mit Claudia Müller-Ostenried und Gloria Thaumiller

10. - 17.02.2019, Naturhotel Stillachtal, Oberstdorf

Zeitlicher Ablauf (Änderungen vorbehalten):

Sonntag Anreisetag:

Anreise nachmittags

15.30 h – 16.30 h: Infostunde zum Thema Basenfasten mit Gloria Thaumiller

17.00 h - 18.30 h: Yoga- und Meditationssession zum Ankommen im Seminarraum, Ritual: "Bye Bye Handy, Computer"

19.00 h: gemeinsames Abendessen

Montag – Mittwoch - Samstag:

7.30 h – 9.30 h aktivierendes Morgenyoga und Pranayama (Atemmeditation)
danach Frühstück

* zusätzlich am Mittwoch: 10.30 h Kräuterworkshop mit Jutta Gebauer

14.00 h Mittagessen

freie Zeit für Sauna, Lesen, Spaziergänge

16.30 h – 18.30 h entspannendes, regenerierendes Yin Yoga oder restoratives Yoga, Meditationen

19.00 h Abendessen

Dienstag, Donnerstag, Freitag:

7.30 h – 9.30 h aktivierendes Morgenyoga und Pranayama (Atemmeditation)
danach Frühstück

14.00 h Mittagessen

freie Zeit für Sauna, Lesen, Spaziergänge

* zusätzlich am Donnerstag:

16.00 h – 17.00 h Offene Gesprächsrunde zum Thema Basenfasten mit Gloria Thaumiller

* zusätzlich am Dienstag und Freitag:

Wanderung mit Hannes Thaumiller nach Absprache

19.00 h Abendessen

20.15 h – 21.45 h entspannendes, regenerierendes Yin Yoga, Meditationen, Yoga Nidra

Sonntag Abreisetag:

7.30 h - 9.00 h: Abschieds-Yoga im Seminarraum
danach gemeinsames Frühstück und Abreise