



Was Dich erwartet

7 Stunden Detox Yoga, Faszientraining und Meditation

4 x grüner Smoothie (Samstag und Sonntag Morgen)

2 x gemeinsames Walking – bei Bedarf

2 x Sauna – bei Bedarf | Tee bei jedem Treffen | Gesprächsrunden

Rezeptvorschläge | Tagesplan

Fühl dich wohl – Tipps für die Fastenzeit von A-Z

**Anleitung und Info zu diversen Themen der Kur wie zum Beispiel:
Bürstenmassage, Wechselduschen, Öl ziehen, Fußbad, Basenbad**

[ABLAUF]

Freitag, 10. März: Einkaufstag, Entlastungstag – selbständig

Samstag, 11. März: Morgenyoga

Nachmittag: gemeinsame Walkingrunde, bei Bedarf Sauna

Sonntag, 12. März: Morgenyoga

Mittwoch, 15. März: Abend Suppengespräche in gemütlicher Runde

Freitag, 17. März: Abendyoga, Meditation

Samstag, 18. März: Morgenyoga

Nachmittag: gemeinsame Walkingrunde, bei Bedarf Sauna

Sonntag, 19. März: Morgenyoga

Preis pro Person: € 195,-

Alle weiteren Infos unter www.yoga-pilates.at