****

**15.04.- 18.04. 25 YOGA – DETOX Ablaufplan mit vielen Aktivitäten:**

Der Plan kann variieren, auch die angegeben Uhrzeiten können sich situativ leicht verschieben.

Es können vor Ort individuell Massagen dazugebucht werden, diese werden vom Hotel aus angeboten und organisiert.

Du kannst auch über mich eine **Klangschalen- Massage** (20 Minuten- 30 Minuten) buchen, dass ist vom Hotel unabhängig und läuft organisatorisch und finanziell über mich.

**Dienstag (Ankunftstag)**

Nachmittag:

 • Ankunft der Teilnehmer, Check-in, Zimmerbezug

 • Einführung in das Detox-Programm und den Ablauf des Retreats

 • Willkommens-Meeting: Erklärung der Detox-Ziele, des Speiseplans und der täglichen Routine

17:00 – 18:00 Uhr**: 60 Minuten YOGA**

 • **Yoga-Session**: Sanfte, erdende Asanas zur Vorbereitung auf die Detox-Tage, Fokus auf Entspannung und Akzeptanz des Prozesses

 • Einführung in Atemtechniken zur Unterstützung der Entgiftung (z.B. Pranayama)

18:30 Uhr:

 • 3 Gänge Detox-Abendessen: Basisch, leichte, reinigende Mahlzeit (z.B. Suppe oder Salat mit Zutaten, die die Entgiftung fördern, wie Ingwer, Tee, Zitronenwasser)

 • Entspannung und Zeit zur Reflexion – Leberwickel (wer möchte)

Mittwoch

8:00 – 9:30 Uhr: **90 Minuten YOGA**

 • **Morgen-Yoga**: **mit angeleiteter SELBSTMASSAGE** -Detox-Yoga-Flow, Asanas, die die Organe und den Lymphfluss entlasten aber auch anregen (z.B. Twists, Vorbeugen, sanfte Rückbeugen)

 • Pranayama: Atemübungen zur Unterstützung der Verdauung und Entgiftung (z.B. Kapalabhati oder Wechselatmung)

10:00 – 12.00 Uhr:

 • Brunch - Frühstück (leicht, basisch und Detox-fördernd – hier kann sich jeder aussuchen was zu ihm passt

Freizeit am Vormittag:

 • Optional: Geführte Wanderung in der Natur (ca. 1-2 Stunden) zur Förderung der körperlichen Entgiftung und geistigen Klarheit

 • Zeit zum Relaxen: Raum für persönliche Zeit oder stille Meditation im Garten oder an einem ruhigen Ort

14:00 – 16:00 Uhr:

 • Badische Fußbäder: Ein entspannendes Fußbad mit Kräutern und ätherischen Ölen zur Förderung der Entgiftung und Entspannung

* Sauna – Besuche, oder einfach Ruhe finden mit individueller Möglichkeit
* Individueller Spaziergang oder Wanderungen (Wanderkarten liegen bereit)

17:00 – 18:00 Uhr: **60 Minuten YOGA**

 • Abend-Yoga: Yin Yoga oder restorative Praxis zur Entspannung, die den Körper auf die Nacht vorbereitet

 • Meditation: Fokus auf die Reinigung des Geistes und Loslassen von emotionalen Blockaden

19:00 Uhr:

 • 3 Gänge Detox-Abendessen

 • Entspannung und freie Zeit – wer möchte mit Leberwickel

Donnerstag

8:00 – 9:30 Uhr: **60 Minuten YOGA**

 • **Morgen-Yoga**: Detox-fördernde Asanas, die das Verdauungssystem anregen, die Leber unterstützen und die Lymphzirkulation fördern

 • Pranayama: Atemübungen (z.B. Wechselatmung oder Ujjayi) zur Förderung der inneren Balance

10:00 – 12.00 Uhr:

 • Basischer Detox Brunch (Bowls, warme Detox-Getreidebreie frisch gepresstem Saft. Tee, Ingwerwasser) hier findet jeder was er braucht

Freizeit am Vormittag:

 • Optional: Leberwickel: Anleitungen und Praxis zur Durchführung eines Leberwickels, um die Leber zu entlasten und die Entgiftung zu fördern

 • Zeit zum Relaxen: Raum für persönliche Zeit oder stille Meditation im Garten oder an einem ruhigen Ort

* Waldbaden: Achtsames Gehen und Innehalten im Wald, um mit der Natur in Kontakt zu treten und die heilende Wirkung des Waldes zu erleben ( mit einer Führung )

14:00 – 16:00 Uhr:

 • Sauna: Entspannung in der Sauna zur Förderung der Entgiftung durch Schwitzen (optional auch mit einer kurzen geführten Meditation oder Atemübungen)

 Oder individuelle Aktivitäten

17:00 – 18:00 Uhr: **60 Minuten Yoga**

 • **Abend-Yoga:** Sanfte Stretching-Übungen und beruhigendes Yoga zur Unterstützung der Entgiftung und Ruhe vor der Nacht

19:00 Uhr:

 • 3 Gänge Detox-Abendessen: Leicht, basisch und sehr lecker -lass dich verwöhnen

 • Entspannung und stille Reflexion des Tages-Leberwickel wer mag

Freitag (Abreisetag)

8:00 – 9:30 Uhr: **90 Minuten YOGA**

 • **Finales Yoga**: Eine finale **Detox-Yoga-Session** – in Kombination mit **Faszien YOGA** die Arbeit am Gewebe um Verklebungen ( mit Bällen und Blöcken) zu lösen und die den Körper auch hier zu reingingen , den Geist klärt und das Retreat positiv abschließt

 • Pranayama: Atemtechniken für tiefe Reinigung und Erneuerung

10:00 -11: 00 Uhr:

 • Brunch Frühstück (detoxfreundlich: z.B. frisch gepresster Saft, Smoothie oder leichtes Müsli, Breie, Smoothies)

12: 00 -12:30 Uhr:

 • Abschlusskreis: Gemeinsame Reflektion des Retreats, Feedback und Austausch ( 15 Minuten)

 • **15 MINUTEN** - **Eine YOGA- Klangschalen- Körperreise (eine kurze geführte Meditation) im Klang der Schalen – unser Abschluss**

Abreise:

 Individuelle Abreise am späten Vormittag oder frühen Nachmittag (Fahrgemeinschaften sind sinnvoll)

Unsere Detox-Elemente:

 • Detox-Getränke: regelmäßiges Trinken von Kräutern wie Ingwer, Pfefferminze oder Zitronenwasser an, um die Entgiftung zu unterstützen( stehen über den ganzen Zeitraum im Hotel kostenlos zur Verfügung)

 • Ruhige Zeit: regelmäßige stille Pausen oder Meditationseinheiten, um den mentalen Detox zu fördern.

Dieser Plan bietet eine abwechslungsreiche Mischung aus Yoga, Detox-Maßnahmen und Entspannung, wobei alle Aktivitäten auf den Prozess der körperlichen und geistigen Reinigung ausgerichtet sind. Als Teilnehmer hast Du genügend Zeit, die wohltuenden Methoden zu genießen und gleichzeitig Deine Entgiftung in Ruhe und Achtsamkeit zu erfahren.

 Ich freue mich auf Dich!

Namasté

Manuela