

	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08:00		Darmreinigung - in Eigenregie			
08:30			Gemeinsamer Smoothie ■	Gemeinsamer Smoothie ■	Gemeinsamer Smoothie ■
09:00			Meditation ■	Yoga ■	Körperreise ■
09:30					Vortrag ■
10:00	Welcome mit Smoothie ■		Teepause	Teepause	Teepause
10:30	Einführung ins Basenfasten ■		Yoga ■	Yoga ■	Feedbackrunde ■
11:00		Feedback und Fragen ■			
11:30	Gemeinsames Kochen ■	Gemeinsames Kochen ■	Gemeinsames Kochen ■	Gemeinsames Kochen ■	Gemeinsames Kochen ■
12:00	Mittagessen ■	Mittagessen ■	Mittagessen ■	Mittagessen ■	Mittagessen ■
12:30					
13:00	Körperreise ■	Leberwickel - wie unterstütze und entgifte ich meine Leber? ■ ■	Meditation ■	Entspannung in der Salzgrotte ■	Gemeinsames Vorbereiten Eures basischen Abendessens für daheim ■
13:30	Spaziergang ■				
14:00					Abreise
14:30	Teepause	Teepause	Teepause		
15:00	Vortrag "Darmreinigung - entgiften, entsäuern, abnehmen" ■	Yoga ■	Yoga ■		
15:30					
16:00					
16:30	Gemeinsames Kochen ■	Gemeinsames Kochen ■	Gemeinsames Kochen ■	Gemeinsames Kochen ■	
17:00					
17:30	Abendessen ■	Abendessen ■	Abendessen ■	Abendessen ■	
18:00					
18:30	Feedbackrunde	Feedbackrunde	Feedbackrunde	Feedbackrunde	

Legende: ■ Information ■ Genuss ■ Achtsamkeit

