



VORBEREITUNG RETREAT/KURS FASTEN/DETOX-YOGA-WANDERN KLOSTER WALDBREITBACH

Checkliste zum Packen

- 1 Wärmflasche
- Gute Outdoor- bzw. Wanderkleidung
- Bequeme Kleidung für Yoga
- Rucksack
- Sitzunterlage zum Rasten in Freien
- Körperöl ohne Konservierungsstoffe
- Trockenbürste mit Naturborsten ohne Stiel
- 2 Geschirrhandtücher, möglichst aus Leinen, für Leberwickel
- Thermoskanne für Tees
- Reise-Irrigator für Einläufe (bei Buchinger-Fasten, können vor Ort erworben werden)
- Yogamatte, falls vorhanden
- gute Laune und Lust auf neue Erfahrungen

Vorbereitung

Für das Gelingen dieses Fasten-Yoga-Wander-Retreats und für Deinen individuellen Erfolg ist es hilfreich, dass die Detox-Tage durch gute Vorbereitung entsprechend eingeleitet werden. Auf jeden Fall solltest Du Dich mindestens 1-2 Tage vorher schon etwas umstellen, das betrifft die Geschwindigkeit und die Hektik im Alltag und auch das Essen und Trinken. Notwendig ist es, den Konsum von Kaffee und anderen Genussmitteln in den Tagen vor dem Kurs bereits einzuschränken. Weiterhin empfiehlt es sich, einen oder mehrere Obst-, Salat- oder Gemüsetage einzulegen und kein Fleisch oder keinen Fisch mehr zu essen. Am Anreisetag bitte noch etwas essen und viel trinken, am Ankunftstag gibt es noch Suppe zum Abendessen.

Seminarort/Adresse/Rezeption:

Rosa Fleisch - Tagungszentrum
Margaretha-Fleisch-Str. 12
56588 Waldbreitbach
02638 81-5031
info.rft@marienhaus.de

Anreise und Ablauf am Anreisetag

Anreise ab 14.00 Uhr

Wir beginnen 16.30 Uhr mit Yoga oder mit der Vorstellungsrunde der Teilnehmer*innen (je nach Ablauf). Danach gibt es Abendessen und danach eine Einführung in den Kurs und zum den Fasten/ Detox-Methoden.