



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
- Körper-Öl ohne Konservierungsstoffe
- Trockenbürste mit Naturborsten ohne Stiel
- 2 Geschirrhandtücher, möglichst aus Leinen, für Leberwickel
- Thermoskanne für Tees
- Reise-Irrigator für Einläufe (nur bei Fasten/Detox nach Dr. Buchinger, kann aber auch vor Ort erworben werden)
- Yogamatte, falls vorhanden, wir haben auch welche vor Ort
- gute Laune und Lust auf neue Erfahrungen

Es ist vor Ort alles vorhanden wie in einem Hotel (Bettwäsche, Handtücher, Fön etc.). Wenn du eigene Yoga-Utensilien hast, kannst Du sie gerne mitbringen, sonst haben wir auch alles vor Ort.

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. Hilfreich ist es, den Konsum von Kaffee und anderen Genussmitteln in den Tagen vor dem Kurs bereits etwas einzuschränken, ebenso Fisch- und Fleischgerichte, Wurstwaren, Käse.

Zum Thema Kaffee: wenn Du beim Fasten nicht auf Kaffee verzichten möchtest, kannst Du Dir Kaffee am Automaten kaufen. Wir raten inzwischen nicht auf einen Abrupten Verzicht. Ebenso empfehlen wir zum Abführen bei Buchinger-Fasten nicht mehr Glaubersalz, sondern sanftere Methoden wie Einlauf, Share-Pflaume oder Ähnliches, haben wir alles vor Ort.

Seminarort/Adresse/Rezeption

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



Fahre die Margaretha-Flesch-Straße bis ganz nach hinten auf den Parkplatz P2.

Wenn Du nach 16.30 Uhr anreist, gib vorher im Kloster Bescheid, dann bekommst Du einen Code für den Schlüssel-Safe.

Bei Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln von Bad Hönningen oder Neuwied mit dem Taxi oder mit dem Bus bis Hausen (Brücke) fahren. Von dort ist es zu Fuß 1,5 km, besser Du nimmst ein Taxi:

Taxi Waldbreitbach: 026389493900
Taxi Wiedtal: 0263894444

Informationen zum Ablauf am Anreisetag

Bildungsurlaub

Anreisetag Sonntag:

s. unten wie bei „Alle anderen Retreats/Kurse“

Anreisetag Montag:

Anreise ab 13.30 Uhr

Beginn 14.30 Uhr mit einer kleinen Wanderung, danach

16.30 Yoga - Treffpunkt an der Rezeption in Yoga-Kleidung (wenn es kalt ist, Jacke anziehen, denn der Yoga-Raum befindet sich in einer ehemaligen Kirche auf dem Klostergelände ca. 5 min vom Tagungszentrum entfernt)

Um 18.00 Uhr gibt es je nach Fasten-/Detox-Methode das Abendessen im Restaurant.

Es folgt eine Vorstellungsrunde und danach geben wir alle wichtigen Informationen zu den Detox-/Fastenmethoden sowie zum Ablauf des Kurses.

Alle anderen Retreats/Kurse

Anreise ab 14.30

Beginn 16.30 Uhr mit Yoga - Treffpunkt an der Rezeption in Yoga-Kleidung (wenn es kalt ist, Jacke anziehen, denn der Yoga-Raum befindet sich in einer ehemaligen Kirche auf dem Klostergelände ca. 5 min vom Tagungszentrum entfernt)

Um 18.00 Uhr gibt es je nach Fasten-/Detox-Methode das Abendessen im Restaurant.

Es folgt eine Vorstellungsrunde und danach geben wir alle wichtigen Informationen zu den Detox-/Fastenmethoden sowie zum Ablauf des Kurses.

Weitere Informationen zum Kurs/Retreat findest du [HIER](#).

Und hier noch einige hilfreiche Links:

👉 [Infobroschüre für Retreats/Kurse](#)

👉 [AGBs](#)

Wir freuen uns sehr auf dich und wünschen dir eine gute Anreise.

Liebe Grüße!

Dein Fasteninfos-Team

