29.03.-05.04.: Fasten und Altlasten loswerden

Da Körper und Geist zusammenhängen, entgiften wir nicht nur den Körper, sondern können auch viele andere Dinge loslassen.

Schenken Sie sich eine Woche Auszeit. Eine Woche zum reflektieren und Pläneschmieden.

Raus aus der Routine, ohne den üblichen Ablenkungen und sich einmal nur auf sich selbst konzentrieren.

Die Kombination aus wohltuendem Fasten, sanfter Bewegung und motivierenden Ernährungscoachings bietet den perfekten Neustart in ein fittes und gesundes Leben.

Ein Tag könnte wie folgt aussehen:

08:00 - 09:00 Frühstück
09:30 – 10:30 „Bodenseeluft-Schnuppern“ Nordic Walking am See
10:30 - 13:00 Zeit für’s ICH - Ihre individuelle Freizeit
13:00 - 14:00 Mittagessen/Saft
14:00 - 16:00 Leberwickel und Zeit für’s ICH - Ihre individuelle Freizeit
17:00 - 18:00 Uhr Meditation und Entspannung
18:00 - 19:00 Uhr Abendessen/Brühe

Die Verpflegung wird gemäß der von ihnen gewähltem Fasten-Variante (Basen-, Vegan-, oder Saftfasten) angepasst.

bo | ra
HotSpaResort