

# DetoxTage mit Jürgen Gesierich

„Sich selbst wieder besser spüren“



Zeiten	Freitag, 14.06.19	Samstag, 15.06.19	Sonntag, 16.06.19	Montag, 17.06.19	Dienstag, 18.06.19
07.45 – 08.30		Barfussweg	Yoga oder Qi Gong	Walking / Atmung	Qi Gong oder Yoga
08.30 – 09.30		<b>Frühstücksbuffet</b>	<b>Frühstücksbuffet</b>	<b>Frühstücksbuffet</b>	<b>Frühstücksbuffet</b>
09.45 – 10.45		Waldbaden Einheit I	Wellness/Behandlung	Wellness/Behandlung	Abschlussgespräch: „Daheim weitermachen“
11.00 – 13.00	Anreise		Vitaldrink	Vitaldrink	Vitaldrink
14.00 – 15.00	<b>Mittagslunch/Pause</b>	<b>Mittagslunch/Pause</b>	<b>Mittagslunch/Pause</b>	<b>Mittagslunch/Pause</b>	<b>Mittagslunch</b>
15.00 – 16.30	Begrüßung & Einführungsgespräch	Wellness/Behandlung	Coachingrunde: „Detoxprogramm Body“	Waldbaden Einheit II	Abreise
17.00 – 17.30	Coachingrunde: „Was Detox ist und was es mit uns macht“		Coachingrunde: „Detoxprgramm Soul“		
18.00 – 19.00		Coachingrunde? „Ernährung & Entgiftung“			
19.00 – 21.00	<b>Abendessen</b>	<b>Abendessen</b>	<b>Abendessen</b>	<b>Abendessen</b>	
21.00 – 22.00		ZEN-Gespräche zuhören - entspannen - nachdenken	Abendspaziergang	ZEN-Gespräche zuhören - entspannen - nachdenken	