

Soft Detox Retreat

mit Kira Kerschbaummayr und Hildegard Biller

Soami Küche Delight-FULL

Restore yourself in 5 Days

Inhalt:

Morgens 2 Stunden Yoga
Abends 90 Minuten Yoga / Bewegte Meditation
Entgiftung und Entsäuerung
Basische Nahrung
Intervall Fasten
Kau Meditation
Silent Walking
Gemeinsames Chanten

*2 Mal Essen am Tag
10:00 Uhr Brunch serviert
16:00 Uhr Abendessen
Sauna zur freien Benützung*

Frei buchbar:
Kochkurs
Ernährungstherapie
Massagen
Ingwerwickel

Keine Vorerfahrung notwendig !!

Was Dich erwartet:
*Lustvolle und trotzdem entgiftende, leichte Nahrung, die einen
nichts vermissen lässt.*

Preis: Euro 990,- inkl. Yogaunterricht, Nächtigung und Verpflegung
<http://www.empowering.at/retreats/>