



Retreat @home

RUST VOOR LICHAAM EN GEEST

DAG VAN DE START

- o 15:00 Voorbereiding; zet alles klaar wat u nodig heeft
- o 16:00 [Online meeting](#); kennismaking & sap 1
- o 18:00 Soep 1
- o 19:00 – 20.30 [Online yogales](#); stimuleer uw spijsvertering met twists

DAGPROGRAMMA ZATERDAG

- o 08:00 Reinigend citroenwater + zet alles weer klaar
- o 09:00 – 10:00 [Online yogales](#); sterk en soepel met de zonnegroet
- o 10:00 Sap 2 (dubbele hoeveelheid)
- o 10:30 – 11:30 (Natuur)wandeling
- o 12:00 [Online meeting](#); sap 3 (dubbele hoeveelheid)
- o 13:00 Leverpakking
- o 14:00 Voetenbadje; rusten
- o 15:00 Sap 2
- o 17:00 Sap 3
- o 18:00 Soep 2
- o 19:00 – 20:30 [Online yogales](#); restorative Yoga & Pranayama

DAGPROGRAMMA ZONDAG

- 08:00 Reinigend citroenwater + zet alles weer klaar
- 09:00 – 10:00 [Online yogales](#); integreer
- 10:00 Sap 4
- 10:00 – 11:00 (Natuur)wandeling
- 11:30 [Online meeting](#); sap 5 (dubbele hoeveelheid)
& voedingsworkshop
- 13:00 Leverpakking
- 14:00 Voetenbadje; rusten
- 15:00 Sap 4
- 17:00 Sap 5
- 18:00 Soep 3

Alle recepten voor de sappen en soepen ontvangt u na boeking voorafgaande van het online detoxweekend.