



DETOX RETREAT @ HOME

RESET – RELAX - RECHARGE

DAG VAN DE START

- 15:00 Online kennismaking
- 15:30 – 16.15 [Workshop Veerkracht: een nieuw begin!](#) & Sap
- 17:00 – 18.15 [Online yoga](#): stimuleer uw spijsvertering met twists
- 19:00 Soep
- 21:00 Ontspanningsthee

DAGPROGRAMMA ZATERDAG

- 08:00 Kick Sap
- 09:00 – 10:00 [Online fitness](#)
- 10:00 Sap
- 10:30 – 11:30 (Natuur)wandeling
- 11:30 [Online meeting](#)
- 12:00 Sap
- 13:00 Leverpakking
- 14:00 Voetenbadje & Sap
- 15:00 Cleanse Shot
- 16:00 Sap
- 17:00 – 18:15 [Online Breathe & Restore](#)
- 18:15 Sap
- 19:00 Soep
- 21:00 Ontspanningsthee

DAGPROGRAMMA ZONDAG

- 08:00 Kick Sap
- 09:00 – 10:00 [Online Fitness](#)
- 10:00 Sap
- 10:30 – 11:30 (Natuur)wandeling
- 12:00 [Online voedingsworkshop](#) & Sap
- 13:00 Leverpakking
- 14:00 Voetenbadje & Sap
- 15:00 Cleanse Shot
- 16:00 Sap
- 17:00 – 18:15 [Online Zachte Yoga](#)
- 18:15 Sap
- 19:00 Soep
- 21:00 Ontspanningsthee

DAGPROGRAMMA MAANDAG

- 08:00 Kick Sap
- 09:00 – 10:00 [Online Fitness](#)
- 10:00 Sap
- 10:30 – 11:30 (Natuur)wandeling
- 12:00 [Online meeting](#) & Sap
- 13:00 Leverpakking
- 14:00 Voetenbadje & Sap
- 15:00 Cleanse Shot
- 16:00 Sap
- 17:00 – 18:15 [Online Zachte Yoga](#)
- 18:15 Sap
- 19:00 Soep
- 21:00 Ontspanningsthee

DAGPROGRAMMA DINSDAG

- 08:00 Kick Sap
- 09:00 – 10:00 [Online fitness](#)
- 10:00 Sap
- 10:30 – 11:30 (Natuur)wandeling
- 12:00 [Online meeting](#) & Sap
- 13:00 Leverpakking
- 14:00 Voetenbadje & Sap

- 15:00 Cleanse Shot
- 16:00 Sap
- 17:00 – 18:15 [Online Breathe & Restore](#)
- 18:15 Sap
- 19:00 Soep
- 21:00 Ontspanningsthee

DAGPROGRAMMA WOENSDAG

- 08:00 Kick Sap
- 09:00 – 10:30 [Online Fitness](#): strenghten your core
- 10:30 Sap
- 10:45 – 11:45 (Natuur)wandeling
- 11:45 Sap
- 12:00 [Online meeting](#) & Sap
- 13:00 Leverpakking
- 14:00 Voetenbadje & Sap
- 15:00 Cleanse Shot
- 16:00 Sa
- 17:00 – 18:15 [Online Yoga](#): Open your Hips
- 18:15 Sap
- 19:00 Soep
- 21:00 Ontspanningsthee

DAGPROGRAMMA DONDERDAG

- 08:00 Kick Sap
- 09:00 – 10:00 [Online fitness](#)
- 10:00 Sap
- 10:30 – 11:30 (Natuur)wandeling
- 12:00 [Online meeting](#) & Sap
- 13:00 Leverpakking
- 14:00 Voetenbadje & Sap
- 15:00 Cleanse Shot
- 16:00 Sap
- 17:00 – 18:15 [Online Zachte Yoga](#)
- 18:15 Sap
- 19:00 Soep
- 21:00 Ontspanningsthee

DAGPROGRAMMA VRIJDAG

- 08:00 Kick Sap
- 09:00 – 10:30 **Online Fitness:** strenghten your core
- 10:30 Sap
- 10:45 – 11:45 (Natuur)wandeling
- 12:00 **Online meeting:** afscheid & Sap
- 13:00 Leverpakking
- 14:00 Voetenbadje & Sap
- 15:00 Cleanse Shot
- 16:00 Sap
- 21:00 Ontspanningsthee