



3-daags Detoxweekend

Hotel de Bilderberg ****, Oosterbeek, Nederland

Gifstoffen eruit! Energie erin!
Dat is het nieuwe Puurenkuur Detoxweekend in een notendop.

Onder deskundige begeleiding. Met veel activiteiten – en toch betaalbaar!
En met keuzes, gewoon helemaal op uw manier. In een fijn hotel met binnenbad en midden in de natuur.

Ook doen we u een speciaal Puurenkuur Detoxbox cadeau. Een perfecte reset voor iedereen die soms te veel, te laat, te snel of te bewerkt eet. Zo rolt u straks weer lekker fit uw leven in – schoon, opgeladen en klaar voor álles.

Dag van aankomst
Op vrijdag om 17.00 starten we met een kennismaking met de begeleiding en met de groep. Er zal uitleg gegeven worden over het weekend en over het programma. Om 18.00 vind het diner plaats. Om 20.00 sluiten we de eerste avond af met een rustige ontspanningsyogales inclusief meditatie.

Kuurprogramma
Op zaterdag starten we de dag om 8.00 met een wandeling door de prachtige natuur rondom het hotel (mits het weer het toelaat). Deze zal ongeveer 1 uur duren. Als we terugkomen staat het ontbijt klaar. Om 11.00 start een activerende yogales waarbij veel aandacht wordt besteed aan houding en *core* training (versterken van rug en buikspieren). Om 12.30 vind de lunch plaats. Vervolgens heb je de middag vrij, die je bijvoorbeeld kunt besteden in het wellness center van het hotel, boek een massage of huur een fiets en verken de omgeving. Arnhem is ongeveer een half uur fietsen en bied vele mogelijkheden. Om 18.00 is het diner en ook vandaag staat om 20.00 weer een ontspannende yogales op het programma.

Kuurprogramma en vertrek
Op zondag starten we onze dag om 8.00 nogmaals in de natuur met vandaag een yogawandeling (mits het weer het toelaat). Bij terugkomst rond 9.30 staat het ontbijt klaar. Aansluitend vind een voedingsworkshop plaats die vooral is toegespitst op hoe je nu thuis gezond verder kunt gaan om de opgedane energie te blijven behouden. Om 12.30 sluiten we het weekend gezamenlijk af met een lunch.

Dit programma is onder voorbehoud van beschikbaarheid, wijzigingen en kennelijke vergissingen, hier kunnen geen rechten aan ontleend worden.
De afbeeldingen zijn sfeerbeelden uit de regio of van de accommodaties waar u naar toe gaat reizen, hier kunnen geen rechten aan ontleend worden.