



DETOX RETREAT @ HOME

RESET – RELAX - RECHARGE

DAG VAN DE START

- o 15:00 Online kennismaking & Cleanse shot
- o 15:30 – 16.15 **Workshop Veerkracht: een nieuw begin!** & Sap (fresh)
- o 17:00 – 18.15 **Online yoga:** stimuleer uw spijsvertering met twists
- o 19:00 Soep
- o 21:00 Ontspanningsthee

DAGPROGRAMMA ZATERDAG

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

DAGPROGRAMMA ZONDAG

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

DAGPROGRAMMA MAANDAG

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