

Dein Detox Wochenende bei uns 6. – 8. April 2018

relaxed and reloaded

Urban Yogi und Detox-Expertin Regina Kail-Urban zu Gast bei uns im Hotel Post! Gemäß ihrem ganzheitlichen Lifestyle und internationalen Trainingsangebot hat sie ein Spezialpaket für uns zusammengestellt. Nähere Infos über Regina Kail-Urban unter www.detoxingmylife.com

Detox ist viel mehr als ein Modewort! Dahinter verbirgt sich ein unglaublich weites Feld – das in unseren Alltag integriert werden kann. Genau da setzen wir an – freudvoll! Worauf können wir uns Schritt für Schritt, achtsam unseren Bedürfnissen gegenüber, einlassen? Wir finden es in diesen beiden Tagen gemeinsam heraus. Dazu habe ich viel Input. Ich gebe weiter was ich lebe und was bei mir funktioniert. Ich freue mich auf drei entspannte, entspannende Tage! Frische Luft, eine angenehme Atmosphäre sind die besten Voraussetzungen Neues auszuprobieren und gewinnbringend zu integrieren. Grow and glow! Regina Kail-Urban Joti Ananda

Drei Tage DETOX ganzheitlich. inspirierend. freudvoll.



06.04.2018, Freitag

- Individuelle Anreise - ANKOMMEN
- 18.00 h Nachspaziergang mit Fackeln
- 19.00 h leichtes vegan/vegetarisches Essen mit biodynamischem Wein, anschließend leichter Cocktail mit Gurke & Ingwer in der Postbar

07.04.2018, Samstag

Die Einheiten bauen nicht aufeinander auf – wer länger schlafen möchte, macht das natürlich!

- **7.00 h Optional:** Good Morning World **Morgenmeditation** (für AnfängerInnen und Fortgeschrittene - Kundalini Yoga/Naam Yoga Meditation sanft aktivierende Bewegungen + angenehmer, pulsierender Musik + anschließender Entspannung für einen energetischen Tag)
- **9.00 Uhr leichtes Frühstück** – detox, freudvoll und integrierbar
- **10.30 h Impulsvortrag**
Detox – umsetzbarer Input zum Thema: Verzicht/Genuss
Verkostung von zwei Smoothies und Bowls
Alte Muster leichter loslassen – leichter werden + vergessenes Wissen, das das Wohlbefinden steigert, die Haut strahlen lässt und energetisiert
- **17.00 h YOGA** Flow für AnfängerInnen und Fortgeschrittene
50 min im SPA
Eine Abfolge, die den Körper dehnt, die Silhouette formt, den Core stärkt
- **19.00 h leichtes vegan/vegetarisches Essen** mit biodynamischem Wein, anschließend leichter Cocktail mit Gurke & Ingwer in der Postbar

08.04.2018, Sonntag

- **7.00 h Optional:** Rise and Shine - Chakra **Meditation**
reinigend und befreiend, bei Schönwetter im Freien
- **9.00 h leichtes Frühstück** – detox, freudvoll und integrierbar
- **11.00 h Impulsvortrag + Trainingseinheit (50 Min.)**
Detox your Mind
Mindfulness – statt Mind Full
Überraschende, umsetzbare Achtsamkeitstechniken für
unseren Alltag geeignet für EinsteigerInnen und
Fortgeschrittene
Für mehr Fokus, für besseren Schlaf und mehr
Selbst.Bewusst.Sein

