

## **Detox und Body & Mind-Reise 19.-24. November 2017**

Im Herbst zeigt uns die Natur im Außen, welche inneren Schritte wichtig und förderlich für die eigene Entwicklung sind: Die Bäume lassen ihre verwelkten, leblosen Blätter los und erinnern uns daran, auch loszulassen von Altem, Verbrauchtem, Unlebendigem, von Dingen, die uns Energie rauben und uns an die Substanz gehen.

Wir laden Sie ein, in diesen fünf Tagen Körper, Geist und Seele von allem Belastenden zu befreien. Entschlacken, Entgiften und Reinigen auf allen Ebenen des Seins schenkt Lebendigkeit und Gesundheit. Eine innere Reinigung verhilft zu neuer Energie, bahnt den Weg zu einer positiven Wahrnehmung und gelassenen Haltung.

Während Ihrer Basenfasten-Kur dürfen Sie sich satt essen. Alle Zutaten beim Basenfasten sind 100% natürlich, ganz ohne Ergänzungsprodukte. Der Fokus liegt nicht nur auf dem Verzicht auf säurebildender Nahrungsmittel (tierisches Eiweiß, Getreide, Zucker u.a.), sondern auch auf Genuss beim Essen. Die häufig durch industrielle Nahrung abgestumpften Geschmacksorgane werden wiederbelebt. Basenbildner sind fast alles Pflanzliche wie Gemüse, Obst, Kräuter, Pilze, Keimlinge, Samen und Kerne, Mandeln, Walnüsse, Pistazien und mehr. Stilles Wasser, Kräutertees und frische Obst- und Gemüsesäfte sind die begleitenden Getränke.

Nach einer Basenfasten-Kur fällt die Umstellung auf eine vitalstoffreiche Vollwertkost leicht und kann der Einstieg in eine gesundheitsfördernde Änderung der Essgewohnheiten sein.

Mithilfe der sanften, wohltuenden Yogasequenzen und Faszientraining lösen wir nicht nur verspannte Muskeln und verklebte Faszien. Spaziergänge am Strand runden die Tage ab.

Bitte bringen Sie für die Detox-Tage an der Ostsee folgende Dinge mit:

- Festes Schuhwerk für ausgedehnte Spaziergänge am Strand
- Kleiner Rucksack und Wasserflasche für unterwegs
- Thermoskanne für Tee und heißes Ingwerwasser im Hotel
- Schreibutensilien und Notizbuch, Lektüre
- Bequeme (Sport)Kleidung für Yoga und leichte sportliche Aktivitäten
- Warme Socken
- leichte Woll-/Fleecedecke für die Entspannungsübungen
- Yogamatte, wenn vorhanden (gern auch Yogablock und Yogagurt)
- Tennisball (für das Faszientraining)
- Bademantel für die Sauna und Schwimmbad
- Wärmflasche, Waschlappen, kleines Handtuch für einen Leberwickel (optional – mehr Infos dazu am ersten Abend!)
- Irrigator, falls ein Einlauf gewünscht ist (in Eigenregie) ODER Glaubersalz als Alternative – mehr Infos dazu am ersten Abend!
- Für den „Notfallhunger“ zwischendurch: Mandeln, Walnüsse, getrocknete und ungeschwefelte Früchte

## Das begleitende Programm

### Sonntag, 19. November

bis 16 Uhr	Anreise
17 Uhr bis zum Abendessen	Come-Together: Kennenlernen und Information
18 Uhr	Abendessen
20 Uhr	Harmonisierung der Lebensenergie mit Yin Yoga „Das Element Wasser und die Nieren/Blase“

### Montag, 20. November

8 Uhr	Morgenspaziergang mit kleinem Sonnengruß
8:30 Uhr	Frühstück
10 Uhr	Impulsreferat mit Gesprächsrunde: „Alles im Gleichgewicht?“ Vom Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper
11-12 Uhr	Harmonisierung der Lebensenergie mit Yin Yoga „Das Element Holz und die Leber/Galle“
13 Uhr	Mittagessen
16-17 Uhr	„Stress-Release für Schulter und Nacken“ – Sanftes Faszientaining löst Verspannungen in der Schulter-Nacken-Region, klärt den Geist und macht gute Laune
18 Uhr	Abendessen
20 Uhr	Mit Yoga-Nidra I entspannt in die Nacht

### Dienstag, 21. November

8 Uhr	Morgenspaziergang mit Atemübung/Pranayama
8:30 Uhr	Frühstück
10 Uhr	Impulsreferat mit Gesprächsrunde: „Die kleine Hausapotheke“ – 5 am Tag mit Gemüse und Obst

11-12 Uhr	Harmonisierung der Lebensenergie mit Yin Yoga „Das Element Feuer und das Herz/der Dünndarm“
13 Uhr	Mittagessen
16-17 Uhr	„Loslassen und Entgiften“ - Detox-Yoga-Sequenz mit Reinigungsmeditation
18 Uhr	Abendessen
20 Uhr	Mit Yoga-Nidra II entspannt in die Nacht

### **Mittwoch, 22. November**

8 Uhr	Morgenspaziergang mit kleinem Sonnengruß
8:30 Uhr	Frühstück
10 Uhr	Impulsreferat mit Gesprächsrunde: „Von bösen und guten Fetten, Süßlust und dem Gesundheitsunwert von Lightprodukten“
11-12 Uhr	Harmonisierung der Lebensenergie mit Yin Yoga „Das Element Erde und der Magen/die Milz“
13 Uhr	Mittagessen
16 -17 Uhr	Strandspaziergang mit Stretching und mehr oder alternativ: „ChiYoga Sonnengruß für den Herbst“
18 Uhr	Abendessen
20 Uhr	Faszientraining: Verspannungen im unteren Rücken lösen und die Hüftgelenke mobilisieren

### **Donnerstag, 23. November**

8 Uhr	Morgenspaziergang mit Atemübung/Pranayama
8:30 Uhr	Frühstück
10 Uhr	Impulsreferat mit Gesprächsrunde: „Makronährstoff Eiweiß – Lust auf Fleisch? Oder lieber doch vegetarisch/vegan?“

11-12 Uhr	Harmonisierung der Lebensenergie mit Yin Yoga „Das Element Metall und der Dickdarm/die Lunge“
13 Uhr	Mittagessen
14-17 Uhr	Zeit für einen Strandspaziergang in Eigenregie oder alternativ: „Balance - die innere Mitte finden“ – Ein sanfter Yoga Flow für mehr Ausgeglichenheit (mit Entspannung und Meditation)
18 Uhr	Abendessen
20 Uhr	meditatives „Atem-Yoga“

### **Freitag, 24. November**

8 Uhr	Morgenspaziergang mit kleinem Sonnengruß
8:30 Uhr	Frühstück und Verabschiedung
bis ca. 11 Uhr	Zimmer räumen

Ich freue mich auf Sie!

Britta Rietzke  
Oecotrophologin  
Fitness-Yoga und Rückenfit-Trainerin  
0170 18 70 483