



DEIN DETOX RETREAT WOCHENPROGRAMM

AYURVEDA DETOX KÜCHE:

Leicht, warm und typgerecht abgestimmt – unsere Mahlzeiten unterstützen die Reinigung auf sanfte Weise und fördern Verdauung und Wohlbefinden.

YOGA & MEDITATION:

Sanfte Asanas, Atemübungen und Meditationen helfen dir, Anspannung loszulassen, innere Ruhe zu finden und dich bewusst mit deinem Körper zu verbinden.

ANWENDUNGEN:

Ölmassagen wirken tief entspannend und begleiten deine Detox-Reise auf körperlicher und mentaler Ebene.

INDIVIDUELLE BERATUNG:

Zu Beginn erhältst du eine persönliche Konstitutionsanalyse und Empfehlungen, wie du dein Wohlbefinden nachhaltig stärken kannst – auch nach dem Retreat.

ZEIT FÜR DICH:

Rückzug, Stille, Natur und der Raum, dich zu spüren. Ohne Verpflichtungen. Ohne Ablenkung.

REINIGEN. ENTSCHLACKEN. AUFBLÜHEN.

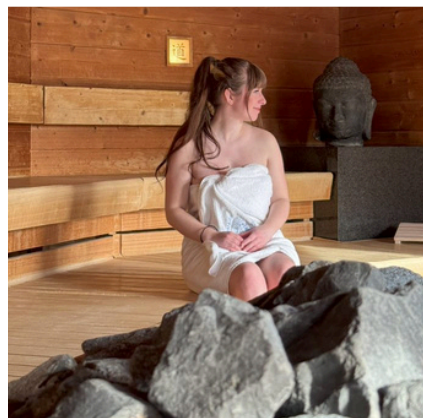


NATUR TRIFFT WOHLBEFINDEN IM THÜRINGER WALD

Das alles erlebst du in einem der schönsten Teile Deutschlands – dem Thüringer Wald. Das Feriendorf Auenland bietet dir eine ideale Umgebung inmitten der Natur und bei absoluter Ruhe und Geborgenheit. Übernachten wirst du in einem der Erdhäuser. Gönn dir eine Reise zu dir selbst. Unser Ayurveda Detox Retreat schenkt dir tiefe Erholung, achtsame Begleitung und nachhaltige Impulse für ein gesünderes, leichteres Leben. Wir freuen uns darauf, dich auf deinem Weg zu begleiten.

REINIGEN. ENTSCHLACKEN. AUFBLÜHEN.

DETOX RETREAT · WOCHENPROGRAMM · 14. - 19.03.2027



Dr. Anke Frischmann

SONNTAG

15:00-18:00 Uhr: Check In

18:30 Uhr: Abendessen

19:00 Uhr: Terminvergabe Abhyanga-Massagen

19:30 Uhr: informativer Willkommensgruß

DIENSTAG

Abhyanga Massage nach Termin

07:00 Uhr: Morgenyoga

08:30 Uhr: Frühstück

13:00 Uhr: Mittag

18:30 Uhr: Abendessen

DONNERSTAG

Abhyanga Massage nach Termin

07:00 Uhr: Morgenyoga

08:30 Uhr: Frühstück

13:00 Uhr: Mittag

18:30 Uhr: Abendessen

Abendritual Agnihotra

SAMSTAG

Bereite dich heute auf deinen bevorstehenden
Ausleitungstag vor.

Nimm dir Zeit und gönne dir Ruhe!

MONTAG

ganztägig Termine nach Vereinbarung
mit Anke

07:00 Uhr: Morgenyoga

08:30 Uhr: Frühstück

13:00 Uhr: Mittag

18:30 Uhr: Abendessen

MITTWOCH

Abhyanga Massage nach Termin

07:00 Uhr: Morgenyoga

08:30 Uhr: Frühstück

13:00 Uhr: Mittag

18:30 Uhr: Abendessen

FREITAG

08:30 Uhr: Frühstück

10:00 Uhr: Check Out & Heimreise

SONNTAG

Das Ausleiten wird nur bei medizinischer
Empfehlung zu Hause durchgeführt!

