



Informationen zur Detox Woche Rhön

Anreise ist am Sonntag 13. Oktober bis 18 Uhr

Sonntag machen wir eine Begrüßungsrunde und starten sanft mit dem Abendessen in die Woche.

Montag beginnen wir um 8 Uhr mit einem Morgenimpuls der abwechselnd draußen oder drinnen statt finden wird. Leiten wird das Marion.

Danach gibt es das erste Basische Frühstück und im Anschluss beschäftigen wir uns mit der Frage: "Was ist das eigentlich mit diesen Basen???" Mit Franziska und Isolde.

Ab 12 Uhr werden wir gemeinsam Mittagessen vorbereiten um gegen 13 Uhr Essen. Dann ist Pause und um 15 Uhr gehen wir, nach einer guten Tasse Tee, raus in die wunderbare Rhön. Waldbaden, Kräutersammeln und Resilienz Training. Mit Franziska

Dann wird das Basische Abendessen zubereitet und verzehrt und am Abend gibt es eine Yoga Stunde mit Isolde Montag.

Die anderen Tage werden ähnlich laufen, wobei wir einmal in den Ort gehen und ein Supermarkt Coaching machen werden und am Donnerstag werden wir zum Abschluss ggf. bekocht.

Freitag ist nach dem Frühstück ist um 10 Uhr Schluss.

Am Freitag den 19.10.2014 besteht evtl. die Möglichkeit eine Halb-Tages-Tour auf den Pferdskopf zu machen. Diese dauert ca 3h.



Kursleitung

Franziska Neuenroth

Dorfstraße 5b

37318 Asbach

Telefon: +49 15753066352 oder 036087 97856

hp.neuenroth@gmail.com www.hp-neuenroth.de



Informationen zur Detox Woche Rhön

Basenfasten ist eine Methode um sanft zu Entgiften und trotzdem Essen zu können. Grob gesagt: Gemüse ist erlaubt, sonst Nix :)

Was genau das heisst und was evtl doch noch erlaubt ist, erfahrt ihr vor Ort. Wir werden euch mit Rezepten und Know How, Tipps und viel selbst Erfahrung, beim Essen zubereiten, durch die Zeit Coachen. Wir nehmen euch an die Hand und gehen mit euch Basisch einkaufen.

Kräuersammeln und verarbeiten sind ebenso bestandteil wie Basische Fussbäder, Meditation und andere Methoden zum Entgiften und zur Stress Reduzierung.



Kursleitung

Franziska Neuenroth

Dorfstraße 5b

37318 Asbach

Telefon: +49 15753066352 oder 036087 97856

hp.neuenroth@gmail.com www.hp-neuenroth.de