



DETOX WOCHEN

im Hotel Wetterhorn am Hasliberg

Sinnvolle Auszeit für Körper und Geist: Unter der Leitung des erfahrenen Diplomtherapeuten Marco Lehmann gibt's sechs Tage lang Detox Programm, Meditation, Yoga oder Qi Gong. Die Verpflegung richtet sich dabei nach dem White Box Detox Programm von WOO®. Ausserdem gibt's Vorträge zu gesunder Ernährung sowie die Möglichkeit für Hypnose und Einzelcoachings. Vorkenntnisse brauchst du keine. Namasté.

www.wetterhorn.ch/detox



SICHERE DIR DEINEN PLATZ UNTER INFO@WETTERHORN-HASLIBERG.CH ODER 033 975 13 13
LEITUNG: MARCO LEHMANN WWW.MARCO-LEHMANN.CH ERNÄHRUNG: MARCEL ARNOLD WWW.WOO.CH

TAGESPROGRAMM



8.30 – 9.30 Uhr

Vor dem Frühstück Pranayama & Meditation

Wir starten wunderbar mit YIN-Yoga, Qi Gong, Pranayama (Atemübungen) oder Meditation in den Tag. Gleich nach dem Aufwachen nehmen wir feinstoffliche Energien am besten wahr.

9.30 – 10.30 Uhr

Detox-Frühstück

Alle drei Mahlzeiten des Tages sind nach dem WOO®-Detoxprogramm aufgebaut. Mal sehen, was dein Körper dazu sagt!

10.30 – 12 Uhr

Zeit für dich

Nach dem Morgenprogramm und dem Frühstück dürfen sich Körper und Geist ein bisschen ausruhen.

12 Uhr

Einzelcoachings / Hypnose / Detoxdome

Buche während der Ruhezeit ein Einzelcoaching bei Lebenscoach Marco Lehmann und befreie dich von allfälligen Alltagslasten oder alten Mustern. Tut echt gut!

12.45 Uhr

Mittagessen

Zeit für Stärkung.

Nachmittag

Ruhe / Natur / Vorträge

Das Nachmittagsprogramm soll dich deiner inneren Mitte näher bringen. Nach einer kurzen Ruhepause nach dem Essen stehen nun entweder ein Ausflug, ein Vortrag oder auch ein Gedankenaustausch bei einer Tasse Tee auf dem Programm. Wir freuen uns auf ein gemütliches Zusammensein.

18 Uhr

Abendessen

Nach einem Tag voller neuer Erfahrungen und ausserhalb deines normalen Rhythmus kommt das Abendessen mit vielen Nährstoffen und Vitaminen gerade richtig.

20 Uhr

Abendprogramm

Nach dem Essen geht es nochmals um die Ruhe, um das Runterfahren. Lass Körper, Seele und Geist einfach baumeln – Entspannungstechniken wie ZEN-Meditation, Meditationsreisen oder andere Methoden machen's möglich.

POWERED BY: **WOO**
detox & shape

BEyou
believe in yourself

Anreise Sonntag: vor 16 Uhr

Abreise Freitag: spätestens 15 Uhr

DETOX WOCHE PRO PERSON DOPPELZIMMER CHF 2250.– / DETOX WOCHE PRO PERSON EINZELZIMMER CHF 2450.–

FRÜHBUCHER-RABATT BEI BUCHUNG BIS 31. JULI IM DOPPELZIMMER CHF 1980.– IM EINZELZIMMER CHF 2180.–

INBEGRIFFEN SIND: 5 ÜBERNACHTUNGEN & 3 DETOX-MAHLZEITEN TÄGLICH PLUS SOVIEL TEE UND WASSER WIE DU MAGST / 1x KLANG-LIEGE / MO–FR TÄGLICH LEICHTES YOGA, MEDITATION UND QI GONG / INFOVORTRÄGE ZU ERNÄHRUNG UND MENTALER STÄRKE / RAHMENPROGRAMM / BEI RESERVATION IM VORAUS EINZELCOACHINGS / HYPNOSE (1½ STUNDEN) GEGEN AUFPREIS VON CHF 250.–

SICHERE DIR DEINEN PLATZ UNTER [INFO@WETTERHORN-HASLIBERG.CH](mailto:info@wetterhorn-hasliberg.ch) ODER 033 975 13 13