

# Programm

## Beweg Dein Leben – mit Yoga & Meditation

### TAG 1

**15 - 17 Uhr:** Anreise

**18 Uhr:** Gemeinsame Meditation

**19 Uhr:** Detox-Saft und gegenseitiges Kennenlernen

### TAG 2

**8 Uhr:** Yoga

**9 Uhr:** Gemeinsame Smoothie-Zubereitung

**ca. 9:30 Uhr bis 12 Uhr:** Zeit für einen Naturspaziergang / kleine Wanderung

**12 Uhr:** Leichte vegetarische Suppe

**ca. 13 Uhr:** Zeit zur freien Verfügung für das Erkunden der Region (z.B. Süßer See, Querfurt, Lutherstadt Eisleben, Goethestadt Bad Lauchstädt, Weinberge Saale-Unstrut)

**18 Uhr:** Gemeinsame Meditation

**19 Uhr:** Zeit zur freien Verfügung

### TAG 3

**8 Uhr:** Yoga

**9 Uhr:** Gemeinsame Smoothie-Zubereitung

**bis 11 Uhr:** Check-out / Abreise

Das Augenmerk bei all unseren Gesundheitsprogrammen liegt bei der **Entgiftung** und der **Energieförderung des Körpers**. Aus diesem Grund bieten wir im Rahmen unserer Programme eine leichte vegetarische Kost an.

Falls Sie eine zusätzliche Kost wünschen, steht Ihnen unsere Gemeinschaftsküche jederzeit für Ihre Selbstverpflegung zur Verfügung. Für unsere Gäste steht Kaffee und eine Teevariation zur Selbstbedienung in der Gemeinschaftsküche bereit. Zusätzliche Nahrungsmittel für Ihre Selbstverpflegung sind nicht im Programmpreis inkludiert und müssten selbst organisiert werden.

### PREIS

Programm und 2 Übernachtungen im Einzelzimmer in The Glass-House of Spirits

**149,00 Euro pro Person**