079 692 85 40 info@daslebenleben.ch www.daslebenleben.ch

Programm Polarity Reinigungstage

Sonntag

- 10.00 Anreise, Begrüssungsdrink
- 10.30 Seminarbeginn, Einführung, Vorstellen, Informationen zur Woche
- 12.30 Mittagessen

Mittagspause, Ruhen mit Leberwickel auf dem Zimmer, ev. Spaziergang

- 15.30 Nachmittagsprogramm: Polarity Yoga, Körperarbeit
- 18.30 Abendessen, danach Zeit zur freien Verfügung

Montag bis Mittwoch

8.00 "Leberreinigungsdrink" (=Frühstück), Tee

9.00 Seminarbeginn Vormittag

Vormittag: - Theorie (Verdauung, Polarity, Ernährung, etc.),

- Polarity Yoga, Meditation

Pause mit Gemüse-/Fruchtsaft

12.30 Mittagessen

Mittagspause, Ruhen mit Leberwickel auf dem Zimmer, ev. Spaziergang

16.00 Nachmittagsprogramm:

Körperarbeit (gegenseitig, mit Anleitung und Unterstützung)

18.30 Abendessen, danach Zeit zur freien Verfügung oder Abendprogramm (z.B. Ohrkerzenbehandlung, Film etc.)

Donnerstag

8.00 "Leberreinigungsdrink" (=Frühstück), Tee

Zimmerfreigabe

- 9.30 Seminarbeginn Vormittag
 - Ernährungsaufbau, persönlicher Plan, Austausch
 - Polarity Yoga

Pause mit Gemüse-/Fruchtsaft

- 12.30 Mittagessen
- 13.45 Abschlussrunde
- 15.30 Zvieri, anschliessend Abreise ca. 16.00

Dieses Programm und die Zeiten dienen als Richtlinie. Je nach Wetter und Wünschen/Themen der Gruppe sind Änderungen möglich, ein Nachmittag ist meist etwas länger "frei".

Das Rahmenprogramm ist freiwillig. Die Leitung steht für persönliche Gespräche und Anliegen zur Verfügung.