

DETOX & YOGA RETREAT

16. - 19. APRIL 2026 - HEILIGKREUZ HASLE (LU)



EINE REISE ZU INNERER RUHE, KLARHEIT UND LEICHTIGKEIT.

Erlebe, wie Leichtigkeit, Klarheit und neue Energie in dein Leben fließen. Wir begleiten Dich mit Heilfasten, Yoga, Atemübungen, Spaziergängen in der Natur und Achtsamkeits-Ritualen. Entgifte und entschleunige dich, und finde zurück zu Dir.

Info & Buchung



Ein Teil der Kosten wird von den meisten Zusatzversicherungen anerkannt.

DIESES RETREAT IST GENAU DAS RICHTIGE FÜR DICH, WENN DU...

... dir eine echte Pause vom Alltag wünschst und Energie tanken willst.

... dich wohler und leichter im Körper fühlen möchtest.

... die reinigende Wirkung vom Heifasten spüren willst.

... einfache Tools für Detox zu Hause lernen möchtest.

... Lust auf eine sanfte & reinigende Yoga-Praxis hast.

Donnerstag:

Anreise bis 13:00h, Fasten-Vorbereitung, anschliessend analog Freitag-Programm

Freitag - Samstag:

8:00 Ankommen in Stille, Morgen Tee, sanftes Yoga & Atemübungen

10:00 Leichtes Frühstück mit Detox-Säften aus der Kräuterküche

10:30 Leberwickel oder Fussreflexzonen-Massage

12:30 Fastensuppe

14:00 Ruhezeit, Zeit für dich

16:00 Inputs & kleine Workshops zum Thema Entgiftung & Darmgesundheit

18:00 Fastensuppe

19:30 Yin Yoga / Yoga Nidra

Sonntag:

Analog Freitag-Programm, Aufbau-Menü, Abreise ab 13:00h



Exklusiv nur 12 Plätze - teilweise rückvergütet über Zusatzversicherung