

# DETOX & YOGA RETREAT

15. - 19. APRIL 2026, HASLE (LU)

Eine Reise zu innerer Ruhe, Klarheit und Leichtigkeit.



Entgifte, entschleunige und finde zurück zu dir. Wir begleiten dich mit Heilfasten, Yoga, Atemübungen, Spaziergänge in der Natur und achtsamen Ritualen. Erlebe, wie Leichtigkeit, Klarheit und neue Energie in dein Leben fließen.

- Täglich Yoga und Meditation
- Begleitetes Heilfasten (5 Tage)
- Detox-Booklet mit Ernährungsempfehlungen für Vor- und Auftage
- Detox-Teemischung & Kräuter-Wickel
- Achtsame Rituale
- Zeit für Stille & Digital-Detox
- Übernachtung im Refugio Heiligkreuz eingebettet in idyllischer Natur

**EARLY BIRD**  
CHF 200.- RABATT

\*Angebot gültig  
bis 20.12.2025

Preis pro Person  
CHF 1'800 (EZ)  
CHF 1'700 (DZ)

Ein Teil der Kosten kann über die  
meisten Zusatzversicherungen  
rückvergütet werden

Info & Buchung:

 [www.passionatura.com/retreat](http://www.passionatura.com/retreat)

 [sabrina@passionatura.com](mailto:sabrina@passionatura.com)

# DETOX & YOGA RETREAT

15. - 19. APRIL 2026, REFUGIO HEILIGKREUZ, HASLE (LU)

Dieser Retreat ist genau das Richtige für dich, wenn du...

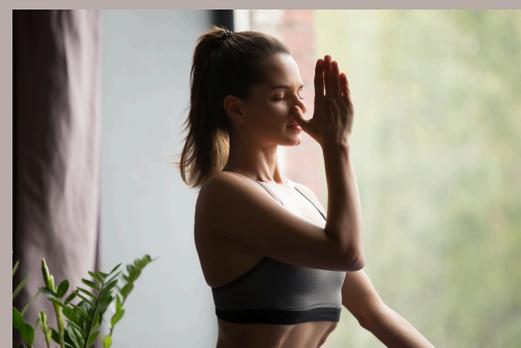
- ... dir eine echte Pause vom Alltag wünschst und neue Energie tanken willst.
- ... sanft entlasten, leichter essen und dich im Körper wohler fühlen möchtest.
- ... spürst, dass Körper & Geist eine Detox brauchen, fern von Hektik und Handy.
- ... einfache Tools für Detox zu Hause lernen möchtest
- ... keine Yoga-Vorkenntnisse hast: du kommst so, wie du bist.



## TAGESPROGRAMM

beispielhaft

08:00 Uhr	Ankommen in Stille, Morgen Tee
08:30 Uhr	Sanftes Yoga & Atemübungen
10:00 Uhr	Leichtes Frühstück mit Detox-Säften aus der Kräuterküche
10:30 Uhr	Leberwickel oder Fussreflexzonen-Massage
12:30 Uhr	Mittagssuppe
bis 15:30 Uhr	Ruhezeit, Zeit für Journaling
15:30	Input & kleine Workshops zum Thema Entgiftung & Darmgesundheit
18:00 Uhr	Abendssuppe
19:30	Tiefenentspannung / Yoga Nidra



Exklusiv nur 12 Plätze – Teilnahme kann teilweise über Zusatzversicherung rückvergütet werden.

Info & Buchung:

 [www.passionatura.com/retreat](http://www.passionatura.com/retreat)

 [sabrina@passionatura.com](mailto:sabrina@passionatura.com)