

| MONTAG                                                                                         | DIENSTAG                                    | MITTWOCH                                                  | DONNERSTAG                                                                                     | FREITAG                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| Anreise                                                                                        | ab 7.00 Uhr Frühstück                       | ab 7.00 Uhr Frühstück                                     | ab 7.00 Uhr Frühstück                                                                          | ab 7.00 Uhr Frühstück                        |
| 9.00 Uhr Informationsgespräch zu Ihrem Detox Aufenthalt                                        | 8.30 Uhr Qi Gong                            | 8.00 Uhr Nature Walk                                      | 10.00 Uhr Reinigende Gesichtsbehandlung (50min)                                                | 8.00 Uhr Qi Gong                             |
| 10.00 Uhr Fußreflexzonenmassage mit Baldrianfußbad (60 min) und TCM Leberwickel in Kombination |                                             | 10.00 Uhr 1:1 Coaching mit unserem Ernährungsexperten Jan | 10.00 Uhr Apparative Lymphdrainage - Lymphhose / Lymphjacke Einzelanwendung                    | 10.00 Uhr Signature Treatment Detox (90 min) |
|                                                                                                |                                             | 11.00 Uhr TCM Leberwickel (25min)                         |                                                                                                |                                              |
| ab 12.00 Uhr Detox Lunch                                                                       | ab 12.00 Uhr Detox Lunch                    | ab 12.00 Uhr Detox Lunch                                  | ab 12.00 Uhr Detox Lunch                                                                       | ab 12.00 Uhr Detox Lunch                     |
|                                                                                                | 14.00 Uhr Juice Lab                         | 15.00 Uhr Lymphdrainage Ganzkörperbehandlung (80 min)     | 14.00 Uhr Fußreflexzonenmassage mit Baldrianfußbad (60 min) und TCM Leberwickel in Kombination | 14.00 Uhr FAQ mit Jan - alles über Ernährung |
|                                                                                                | 15.00 Uhr Signature Treatment Detox (90min) | 15.00 Uhr Detox Lab                                       | 17.00 Uhr Faszienziehen (50min)                                                                |                                              |
| ab 18.00 Uhr Detox Abendessen                                                                  | ab 18.00 Uhr Detox Abendessen               | ab 18.00 Uhr Detox Abendessen                             | ab 18.00 Uhr Detox Abendessen                                                                  |                                              |

## SAMSTAG

## SONNTAG

## MONTAG

## DIENSTAG

|                                                                             |                                    |                                                       |                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| ab 7.00 Uhr Frühstück                                                       | ab 7.00 Uhr Frühstück              | ab 7.00 Uhr Frühstück                                 | ab 7.00 Uhr Frühstück                                                       |
| 8.30 Uhr Qi Gong                                                            | 8.30 Uhr Nature Walk               | 8.30 Uhr Nature Walk                                  | 9.00 Uhr 1:1 Abschluss - und Feedbackgespräch mit Health Concierge Jan      |
| 10.00 Uhr Bauchmassage inkl. TCM Leberwickel (40min)                        |                                    |                                                       |                                                                             |
| 10.45 Uhr Apparative Lymphdrainage - Lymphhose / Lymphjacke Einzelanwendung |                                    | 10.00 Uhr Lymphdrainage Ganzkörperbehandlung (80 min) | 11.00 Uhr Apparative Lymphdrainage - Lymphhose / Lymphjacke Einzelanwendung |
| ab 12.00 Uhr Detox Lunch                                                    | ab 12.00 Uhr Detox Lunch           | ab 12.00 Uhr Detox Lunch                              | ab 12.00 Uhr Detox Lunch                                                    |
|                                                                             | 15.00 Uhr Basenpeeling im Dampfbad | 15.00 Uhr TCM Leberwickel (25min)                     | 15.00 Uhr Detox Bad (25min)                                                 |
|                                                                             | 16.00 Uhr Ice Drop in der Sauna    |                                                       | 15.35 Uhr TCM Leberwickel (25min)                                           |
| ab 18.00 Uhr Detox Abendessen                                               | ab 18.00 Uhr Detox Abendessen      | ab 18.00 Uhr Detox Abendessen                         | Abreise                                                                     |