

Zeit	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
07:00		Erwachen					
08:00		Baden/Kneipen im schönen Walensee (freiwillig)					
09:00		Indoor-Yoga am Cheminée im Winter, Outdoor-Yoga im Sommer (09:00-10:00)					
10:00		Pause: Tee/Snacks (10:00-10:30)					Abschluss-Gespräche
11:00	Anreise/Ankunft	Ernährungsberatung/Behandlung (10:30-11:30/12:00) Rückzug*	Ernährungsberatung/Behandlung (10:30-11:30/12:00) Rückzug*	Ernährungsberatung/Behandlung (10:30-11:30/12:00) Rückzug*	Behandlung (10:30 - 12:00) Rückzug*	Behandlung (10:30 - 12:00) Rückzug*	Abschluss-Gespräche und Check-out TREMONDI
12:00	Welcome-Apéro/Vorstellung	Mittagessen (12:00-13:00)					Abschluss-Apéro/Feedback
13:00	Anamnese-Gespräche	Siesta*/Ernährungsberatung	Siesta*/Ernährungsberatung	Siesta*/Ernährungsberatung	Siesta*	Siesta*	Abreise
14:30	Anamnese-Gespräche	Gruppen-Workshop/Behandlung	Gruppen-Workshop/Behandlung	Gruppen-Workshop/Behandlung	Gruppen-Workshop/Behandlung	Gruppen-Workshop/Behandlung	
15:30	Anamnese-Gespräche und Check-in TREMONDI	Nachmittagsprogramm : z.B. Heilkräuter-Spaziergang, Wanderung, Yoga, Heilmittel herstellen, Nachhaltigkeits-Workshop, Mithilfe auf der Maulbeerplantage etc. bei Bedarf auch Rückzug* möglich (ca. 15:30-17:00)					
16:30	Einstiegsworkshop						
17:30	Meditation	Koch-Workshop	Behandlung (17:00)	Koch-Workshop	Behandlung (17:00)	Koch-Workshop	
18:30		Abendessen 18:30-19:30					
19:30		Rückzug / Meditation					

	1x Ernährungsberatung	2x Behandlungen	3x Koch-Workshop	4x Gruppen-Workshop
<b>Gast 1</b>	Dienstag: 13:30	Mo. 10:30 & Mi. 14:00	Mo, Mi, Fr	Mo, Di, Do, Fr
<b>Gast 2</b>	Montag: 13:30	Di. 10:30 & Do. 14:00	Mo, Mi, Fr	Mo, Di, Mi, Fr
<b>Gast 3</b>	Dienstag: 10:30	Mi. 10:30 & Fr. 14:00	Mo, Mi, Fr	Mo, Di, Mi, Do
<b>Gast 4</b>	Mittwoch: 13:30	Di. 14:00 & Do. 10:30	Mo, Mi, Fr	Mo, Mi, Do, Fr
<b>Gast 5</b>	Montag: 10:30	Di. 17:00 & Fr. 10:30	Mo, Mi, Fr	Mo, Di, Mi, Do
<b>Gast 6</b>	Mitwoch: 10:30	Mo. 14:00 & Do. 17:00	Mo, Mi, Fr	Di, Mi, Do, Fr

\* in der Rückzugszeit stehen zwei BEMER®-Matten zur Verfügung, eine physikalische Gefäßtherapie welche die Mikrozirkulation anregt und damit die Durchblutung und Zellversorgung verbessert