

**vigilius**

**mountain  
resort**

## **Programm**

### **Anreise**

17.00 Uhr  
19.00 Uhr  
20.30 Uhr

### **Tag 1**

8.30 – 9.30 Uhr  
9.30 – 10.30 Uhr  
11.00 – 13.00 Uhr  
13.00 – 14.00 Uhr  
nach 14 Uhr  
16.30 – 17.30 Uhr  
19.00 Uhr  
20.30 Uhr

### **Tag 2**

8.30 – 9.30 Uhr  
9.30 – 10.30 Uhr  
11.00 – 12.30 Uhr  
  
13.00 – 14.00 Uhr  
nach 14 Uhr  
16.30 – 17.30 Uhr  
19.00 – 20.30 Uhr

### **Tag 3**

8.30 – 9.30 Uhr  
9.30 – 10.30 Uhr  
11.00 – 13.00 Uhr  
  
13.00 – 14.00 Uhr  
nach 14 Uhr  
16.30 – 17.30 Uhr  
19.00 – 20.30 Uhr  
20.30 – 21.30 Uhr

## **Achtsamkeits-Retreat**

### **Sonntag, 24.11.24**

Kennenlernen & Programmbesprechung  
Gemeinsames Abendessen in Gruppe am Social Table  
Einführung in das „Bewusst-sein“

### **Montag, 25.11**

Mediation & Chakren  
Frühstück  
Achtsamkeitswanderung  
Mittagessen  
Freizeit  
Yoga: Slow Flow  
Abendessen  
Deutung der grimmschen Märchen

### **Dienstag, 26.11**

Morgendliche Körperübungen  
Frühstück  
Sinnesübungen im Wald  
Im Rahmen einfacher Übungen in der Natur die Sinne schärfen, das Erleben des aktuellen Momentes vertiefen. Sich - selbst - wahr - nehmen.  
Mittagessen  
Freizeit  
Klangbad  
Abendessen

### **Mittwoch, 27.11**

Yoga: Morning Flow  
Frühstück  
Workshop: Verarbeitung von Kräutern  
Wissensvermittlung über das Herstellen von Tinkturen über Salben und Teemischungen bis hin zum Kräutersalz.  
Mittagessen  
Freizeit  
Geführte Meditation  
Abendessen  
Geschichten am Feuer– „Die Geheimnisse der Kelten“

**Tag 4**

7.30 – 10.00 Uhr  
10.00 – 12.30 Uhr

13.00 – 14.00 Uhr  
nach 14 Uhr

16.30 – 17.30 Uhr  
19.00 – 20.30 Uhr  
20.30 – 21.30 Uhr

**Donnerstag, 28.11**

Frühstück

Im Wald: Baum als Therapeut

Ob Negativität abwehrend oder heilsam tröstend, ob „das innere Kind“ berührend oder Lebenslicht spendend: Wie beleuchten verschiedene Baumfamilien und ihre Wirkungen.

Mittagessen

Freizeit

Yoga: Vinyasa Flow

Abendessen

Wünsche – offene Fragen

**Tag 5**

ab 07.30 Uhr  
09.30 – 11.00 Uhr  
12.00 Uhr

**Freitag, 29.11.24**

Frühstück

Philosophische Wanderung mit Räucherung

Check out & Abreise

\*Programmänderungen vorbehalten