

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 – 13.00 Uhr

13.00 – 14.00 Uhr
nach 14 Uhr
16.30 – 17.30 Uhr
19.00 – 20.30 Uhr

Tag 3

ab 07.30 Uhr
08.15 – 9.15 Uhr
09.30 – 11.00 Uhr
12.00 Uhr

Achtsamkeits-Retreat

Sonntag

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

Montag

Mediation & Chakren
Frühstück
Achtsamkeitswanderung
Mittagessen
Freizeit
Yoga: Slow Flow
Abendessen – Silent Dinner
Geschichten am Feuer – „Die Geheimnisse der Kelten“

Dienstag

Morgendliche Körperübungen
Frühstück
Workshop: Verarbeitung von Kräutern
Wissensvermittlung über das Herstellen von Tinkturen über Salben und Teemischungen bis hin zum Kräutersalz.
Mittagessen
Freizeit
Klangbad oder Meditation
Abendessen

Mittwoch

Frühstück
Yoga: Morning Flow
Sinnesübungen im Wald mit Räucherung
Check out & Abreise