

Retreat-Zeitplan

(Änderungen vorbehalten)

Ankunftstag:

14:00 - 18:30 Uhr: Ankunft und Check-in

19 - 20 Uhr: Abendessen

20:15 - 21:15 Uhr: Begrüßung und Einführung

Tagesablauf (ungefähr; Themen variieren täglich):

8:00 - 9:30 Uhr: Frühstück

10:30 - 12:15 Uhr: Körperarbeit, Themenarbeit, Inspiration

13 - 14:30 Uhr: Mittagspause

14:30 - 16:30 Uhr: Freizeit: Natur, Austausch, Powernap

16:30 - 18:30 Uhr: Vortrag, Atem und sanfte Bewegung

19 - 20 Uhr: Abendessen

20:30 - 21:15 Uhr: Meditation, Freizeit oder Austausch

Abreisetag:

8:00 - 9:30 Uhr: Frühstück

9:30 - 11:30 Uhr: Reflexion, Gespräch, Meditation, Integration

11:30 - 13:00: ggf. Mittagessen

13:00 - 14:00: Verabschiedung

