

Tag Programm

Freitag	Individuelle Anreise, Check-in ab 15.00 Uhr 16:00 – 17:00 Eröffnungsrunde 17:00 – 18:00 Bewegungspraxis 18:30 Abendessen 20:00 - 21:00 Ruhige Abendpraxis (Meditation, Atemarbeit, Reflexion)
Samstag	07:45 - 08:15 Achtsames Erwachen 08:30 Frühstück 09:30 - 10:30 Sanfte Bewegungspraxis (Beckenboden) 11:00 - 12:00 Körpertraining für eine starke Mitte 12:30 Mittagssnack (Suppe/Salat) bis 17:00 freie Zeit (Natur, Sauna, Massage, Kaffee/Tee & Kuchen) 17:00 – 18.00 Achtsames Bewegen 18:15 Abendessen 19:30 - 20:30 Ruhige Abendpraxis (Meditation, Atemarbeit, Reflexion)
Sonntag	08:00 - 08:30 Achtsames Erwachen 08:45 Frühstück 09:45 - 10:45 Körpertraining für eine starke Mitte 11:00 - 12:00 Impuls und Schlussrunde 12:30 Mittagssnack (Suppe/Salat), danach individuelle Abreise