

Ablauf Retreat: Lass los – Begegne Dir selbst in der Stille

Freitag

17:30 Uhr Treffen in Raum Maitri – Begrüßung

18:30 Uhr Abendessen

20:00 – 21:30 Uhr Kennenlernen, Entspannung, Yoga

Samstag

7:30 – 8:00 Uhr Start in den Tag: Aktivierung Powerhouse + Meditation

8:30 – 09:30 Uhr Frühstück

09:45 – 12:15 Uhr Yoga

12:30 – 14:00 Uhr Mittagessen + Zeit für Dich

14:30 – 17:30 Uhr Waldbaden + Entspannung

18:30 Uhr Abendessen

20:00 – 21:30 Kakaozeremonie + Yoga

Sonntag

08:00 – 08:30 Uhr – Entspannung

08:30 Uhr Frühstück

09:30 – 11:30 Uhr Detox-Yoga + Entspannung

Checkout

12:30 – 13:30 Uhr Mittagessen

13:45 – 16:00 Uhr Yoga + Entspannung