

SOUL-PAINTING-Retreat mit Clara Morgenthau:

Ihr Lieben, hier ist ein Plan, wenn Du es liebst zu wissen, wie wir unsere phantastischen Tage miteinander verbringen werden. Überraschungen werden natürlich noch nicht verraten...

So könnte Dein Tagesablauf aussehen:

6:30 Uhr bis 7:00 Uhr: Meditation*

7:00 Uhr bis 7:45 Uhr: Leichtes Yoga*

8:00 Uhr: Frühstück

9:00 Uhr: Atelier Zeit

13:00 Uhr: Mittag Essen

14:00 Uhr - 15:00 Uhr: Freie Zeit

15:00 Uhr - 19:00 Uhr: Atelier Zeit

danach: Abendessen



*Falls Du keine Frühaufsteher*In bist: Fühle dich frei, einfach zu schlafen, wie lange Du möchtest, ohne dich aus dem Bett zu zwingen. Die Programmpunkte sind alle "optional".