

Das Programm:

Tag 1: Ankunft und Einführung

16:00- 17:00 Uhr: Check-in und Begrüßung

18:00- 19:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen und Vorstellungsrunde

19:30 - 21:00 Uhr: Einführung in das Retreat und erste inspirierende Aktivität

Tag 2: Natur und Kreativität

08:00 - 08:30 Joga

09:00 - 10:00 Uhr: Gemeinsames Frühstück

10:00 - 12:00 Uhr: Naturspaziergang und Skizzieren oder sonstige Inspirationen entdecken

13:00 - 14:00 Uhr: Mittagessen

15:00 - 17:30 Uhr: Kreatives Workshop: mit Einführung in die Farbenlehre, intuitive Malerei mit experimentieren und ausprobieren. Ich zeige dir verschiedene Techniken, wie du spielerisch deine Hintergründe aufbauen kannst und danach mit Formen und Texturen weiter arbeitest, intuitiv, leicht. Der innere Kritiker macht dabei

Urlaub 😊

18:30 - 20:00 Uhr: Abendessen und freie Zeit

20:00 - 20:30 gemeinsame Meditation

Tag 3: Gemeinschaft und Selbsta Ausdruck

08:00 - 08:30 Uhr: Morgenyoga

09:00 - 10:00 Uhr: gemeinsames Frühstück

10:00 - 12:00 Mandala Workshop freihändig ohne Hilfsmittel malen.

Die Heilige Geometrie der Mandala ist ein wunderbares Mittel, um sich zu zentrieren, den Fokus von außen nach innen zu richten und sich auf den Moment, das sein zu besinnen. Es ist eine wunderbare Möglichkeit, den Stress abzubauen und in eigener Mitte anzukommen um wieder an innere Kraft zu gelangen. Die Batterien werden aufgeladen. Ich zeige dir, wie du Mandala erstellst ohne Hilfsmitteln, ohne Erwartungen an Perfektion, es darf auch schief sein. Spaß am tun

und Überraschung, wie leicht die Arbeit geht, wenn wir unsere Erwartungen loslassen.

13:00 - 14:00 Mittagessen

15:00 - 17:30 Uhr: Gemeinschaftsprojekt (wenn alle es wollen)
ansonsten arbeiten wir weiter an eigenen Projekten.

18:30 - 20:00 Uhr: Abendessen und freie Zeit

20:00 - 20:30 gemeinsame Meditation

Tag 4: Vertiefung und Freude

08:00 - 8:30 Uhr: Joga

09:00 - 10:00 Frühstück

10:30 - 12:30 Uhr: Individuelles Arbeiten an persönlichen Projekten

13:00 - 14:00 Uhr: Mittagessen

15:00 - 17:00 Uhr: Vollendung der Kunstwerke.

18:30 - 20:00 Uhr: Abendessen und freie Zeit

20:00 - 20:30 gemeinsame Meditation

und Reflexion über gemeinsame Zeit

Tag 5: Abschluss und Erinnerungen

08:00 - 08:30 Uhr: Joga

09:00 - 10:00 Uhr: Gemeinsames Frühstück und Abschlussrunde

11:00 Abreise. Komme gut an 