

Inner Shift Retreat Zeiten & Ablauf

Freitag, 07.02.2025

16:00 Uhr: Begrüßung und kurze Vorstellungsrunde.

16:30 Uhr: Gemeinsame Meditation und Einführung in das Retreat.

18:00 Uhr: Erste Gruppensession mit persönlichem Check-In.

19:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen und Zeit zur freien Verfügung.

Samstag, 08.02.2025

08:30 Uhr: Gesundes Frühstück.

09:30 Uhr: Erste Gruppensession

12:00 Uhr: Leichter Lunch und Erholung.

14:00 Uhr: Körperliche Aktivität – Waldbaden oder achtsames Wandern.

16:00 Uhr: Zweite Gruppensession

19:00 Uhr: Abendessen und freie Zeit.

Sonntag, 09.02.2025

08:30 Uhr: Gemeinsames Frühstück.

09:00 Uhr: Meditation und Achtsamkeitsübung.

10:00 Uhr: Erste Gruppensession

11:00 Uhr: Zweite Gruppensession

12:30 Uhr: Mittagessen.

15:00 Uhr: Abschlussmeditation und Reflexion.

17:00 Uhr: Individuelle Abreise.