

Schlaf-Retreat - Wochenplan

13. bis 18. März 2022

	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
7:30	Anreise	Achtsamkeit	Yoga			Achtsamkeit	
8:00		Frühstück					
8:30		Mental Walking					
9:00		Gruppe					Abschlussgruppe
9:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00		Mittagessen					Abreise
12:30							
13:00	Einführung und Insel erkunden	Mental Walking					
13:30							
14:00	Gruppe	Zeit am See (Achtsamkeit und Entspannung)	Kreativ-Workshop	Zeit auf Herrenchiemsee	Zeit am See (Eisbaden und Achtsamkeit)		
14:30							
15:00							
15:30							
16:00	Zeit für sich				Zeit für sich		
16:30							
17:00							
17:30							
18:00	Abendessen				Ayurvedisches Kochen		
18:30							
19:00	Mental Walking						
19:30							
20:00	Atmung & Entspannung	Yoga & Meditation			Atmung & Entspannung		
20:30							

Am Nachmittag finden parallel zur "Zeit für sich" 25-minütige Einzelgespräche statt.

Es besteht die Möglichkeit, ayurvedische Massagen am Nachmittag zu buchen. Nehmen Sie hierzu bitte vorab Kontakt zu uns auf.