

Programm



Donnerstag: Ankommen

ab 15:00 Uhr

16:30 Uhr

17:00-18:00 Uhr

18:30 Uhr

Inhalt

Anreise & Check-in

Begrüßung und Kennenlernen mit einem Detox-Smoothie

Abendeinheit PMR, Körperwahrnehmung, Phantasiereise

Abendessen

Freie Zeit, Sauna, Gespräche, Ruhe

Freitag: Öffnen & Eintauchen

07:30–08:00 Uhr

08:15 -9:15 Uhr

9:30 - 13:30 Uhr

bis 16:30

16:30- 18:00 Uhr

ab 18:30 Uhr

Abend

Inhalt

Qigong am Morgen

Frühstück

Outdooreinheit: Achtsames Wandern mit Atemübungen, Naturkontakt, Gehmeditationen, PMR, Körperwahrnehmung, Mittagessen, Lunchpaket oder Einkehr unterwegs

Zeit für Rückzug, Massage, Sauna

Abendeinheit PMR, Körperwahrnehmung, Phantasiereise

Abendessen

freie Zeit, für Gespräche, Journaling

Samstag: Innehalten & Erleben

07:30–08:00 Uhr

Inhalt

Qigong am Morgen

08:15 -9:15 Uhr	Frühstück
9:30 - 13:30 Uhr	Outdooreinheit: Achtsames Wandern mit Atemübungen, Naturkontakt, Gehmeditationen, PMR, Körperwahrnehmung, Mittagessen, Lunchpaket oder Einkehr unterwegs
bis 16:30	Zeit für Rückzug, Massage, Sauna
16:30- 18:30 Uhr	Abendeinheit: PMR, Qigong, Körperwahrnehmung
ab 18:30 Uhr	Abendessen
Abend	freie Zeit, Sauna, Massagen

Sonntag: Rückkehr & Reflexion

Inhalt

07:30–08:00 Uhr	Qigong
08:15 Uhr	Frühstück
09:30–10:30 Uhr	Abschlusseinheit: Fantasiereise Klarheit & Rückkehr, Reflexion
ab 11:00 Uhr	Abreise

Alternative für die Outdooreinheiten bei schlechtem Wetter

Die Alternativen werden am Vormittag im Seminarraum oder im Ruheraum der Sauna gegeben. Zeit für Mandala malen, Journaling. Einheiten PMR, Phantasiereisen & Qigong.