



# Programm

## Samstag

09:00

Auftakt mit Begrüßungssmoothie

09:30

Yoga-Flow

10:30

Pause mit kleinem Snack

10:45

“Alt durch Neu“-Workshop  
mit Vipassana-Meditation

12:15

Dankbarkeitskreis

12:30

Mittagspause

13:15

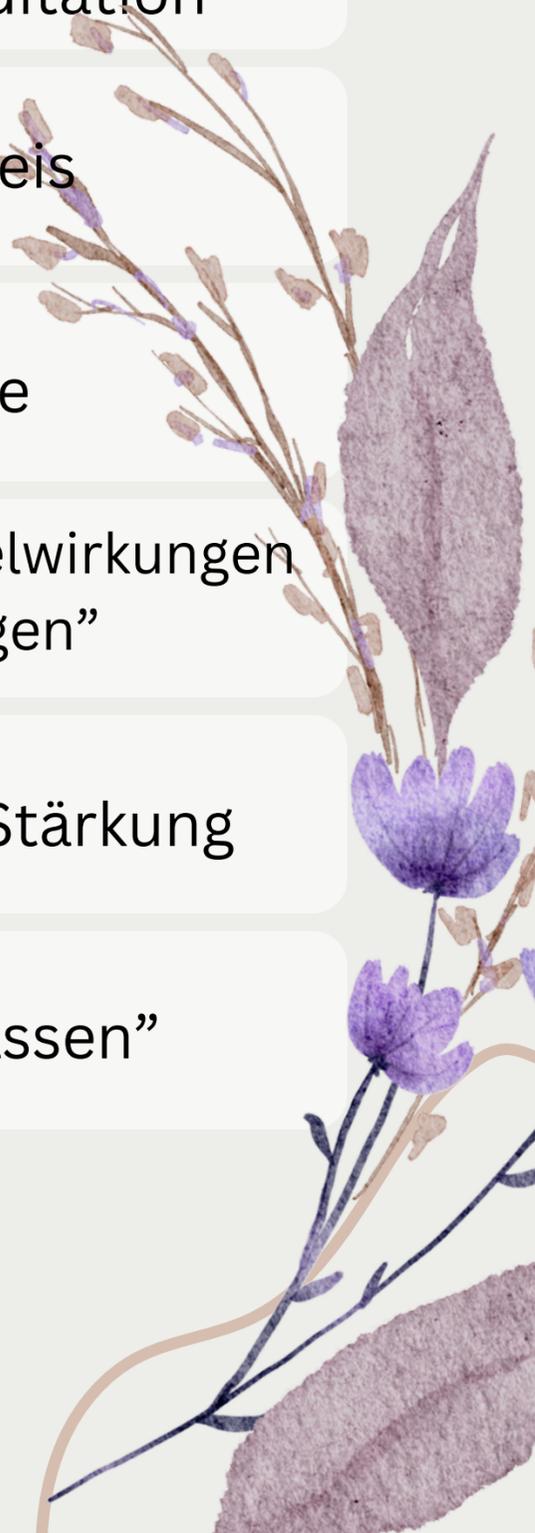
“Dynamiken und Wechselwirkungen  
in Paarbeziehungen”

15:15

Pause und leckere Stärkung

15:30

“Zyklisches Loslassen”





# Programm

## Samstag

17:45

Abendessen

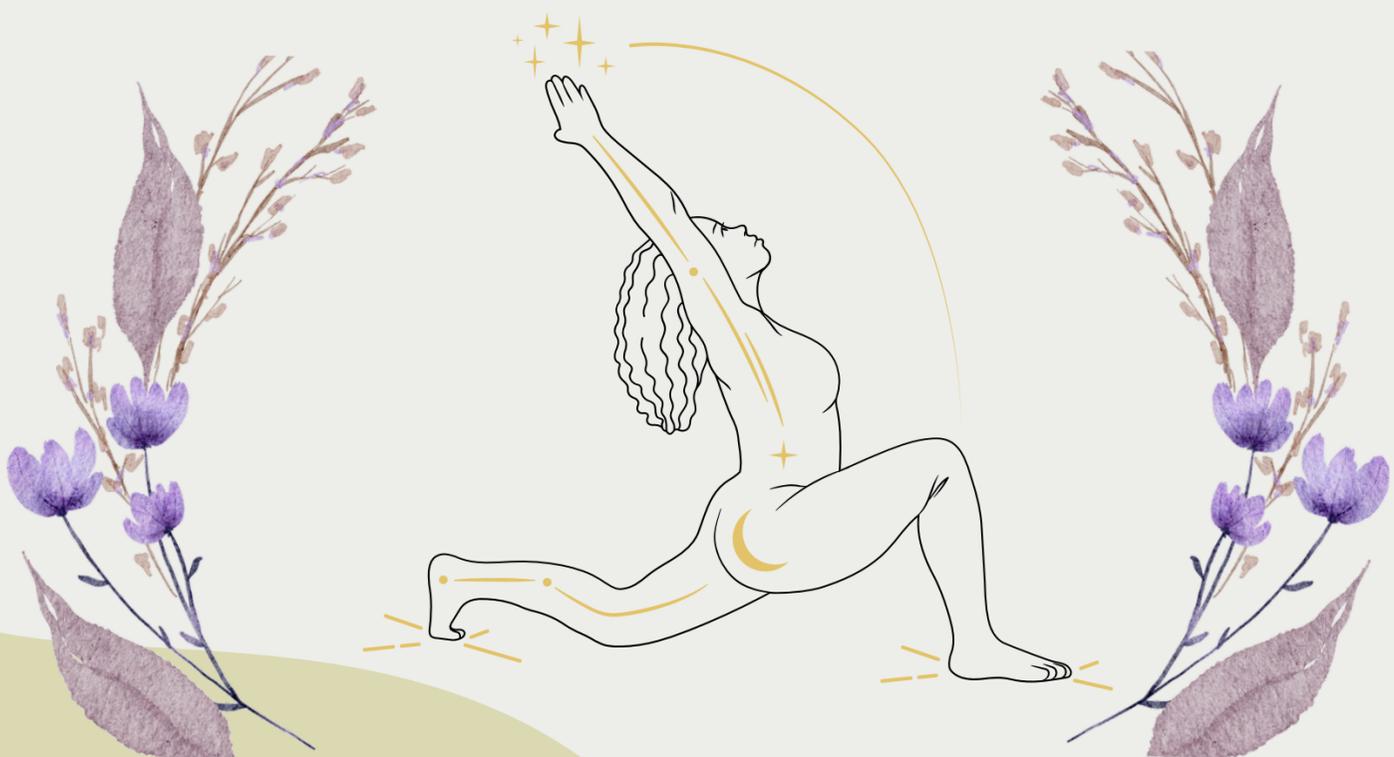
18:30

Sauna mit Honig und Detox

20:00

kleine Abschlussrunde

Wir freuen uns auf dieses licht-  
und kraftvolle Erlebnis mit euch  
und wünschen euch viel Freude!





# Programm

## ☀️ Sonntag ☀️

08:00

aufschwingende Begrüßung

08:30

Yoga-Flow

09:30

Frühstück

10:00

“Mind-Body-Verbindung”

11:30

freie Pausengestaltung, z.B. mit festigender Vipassana-Meditation

12:00

Mittagspause

13:00

“Chakren und Meridiane”

14:15

Meditativer Waldspaziergang



# Programm



15:00

Nachmittagsverpflegung

15:30

Trommel-Trance

16:15

Abschlussrunde

*Wie schön, dass ihr dabei wart!*

*Gute Heimreise!*

