

## Ablaufplan Retreat 2026

Donnerstag: Thema des Tages: Ankommen

17:00 Anreise und Zimmerbezug

17:30 Begrüssung - Organisation

18:30 Abendessen

19:30 Treffen in der Gruppe - Input „Das Haus mit 9 Zimmern“

Freitag: Thema des Tages: Verbinden

8:00 Morgenmeditation 30Min

8:45 Yoga 75 Minute

10:30 Frühstück

12:30 Treffen in der Gruppe - Input „Das authentische Selbst“

14:00 Shinrin Yoku

18:00 Abendessen

20:00 Breathworksession

Samstag: Thema des Tages: Öffnen - Regulieren

8:00 Morgenmeditation 30Min

8:45 Yoga 75 Minute

10:30 Frühstück

12:30 Treffen in der Gruppe - Input „Der positive Zukunftsbrief“

14:00 Kaltbaden

18:00 Abendessen

19:30 Tension Release Exercise (TRE)

Zum Abschluss des Tages: Lagerfeuer

Sonntag: Thema des Tages: Integrieren und Loslassen

8:00 Morgenmeditation 30Min

8:45 Yoga 75 Minute

11:00 Abschlussmorgen in der Gruppe - Input „Let it be“

12:00 Frühstück

14:00 Abreise

\*Dies ist die aktuelle Planung für unser Retreat im Kandertal.

Wir behalten uns vor, Zeiten und Inhalte auch kurzfristig noch anzupassen.