

Ablaufplan Retreat 2026

D O N N E R S T A G

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“

F R E I T A G

Verbinden

8:00 Morgenmeditation 30 Min.

8:45 Yoga 75 Min.

10:30 Frühstück

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

14:00 Shinrin Yoku

18:00 Abendessen

20:00 Breathworksession

S A M S T A G

Öffnen - Regulieren

8:00 Morgenmeditation 30 Min.

8:45 Yoga 75 Min.

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

S O N N T A G

Integrieren und Loslassen

8:00 Morgenmeditation 30 Min.

8:45 Yoga 75 Min.

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

12:00 Frühstück

14:00 Abreise