

# 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

\*Dies ist die aktuelle Planung für  
unser Retreat im Kandertal.  
Wir behalten uns vor, Zeiten und  
Inhalte auch kurzfristig anzupassen.