

Silvester-Retreat 2019  
Achtsam ins neue Jahr  
28.12.2019-2.1.2020

Rauhnächte  
Ruhe  
Aktiv sein  
Entspannung

## Programm 2019

kleine Änderungen vorbehalten!

**Samstag 28.12.2019** Abendessen Bio-Vollwert  
Anreise Stockbrot am Lagerfeuer, Suppe aus dem Feuerkessel, vegetarisch  
Salatbuffet möglich

Einführung in das Thema Rauhnächte und Räucher-Ritual

**Sonntag 29.12.2019**

8 Uhr Morgenfit "Achtsam zum Meer" vor dem Frühstück  
ab 8 Uhr Frühstücksbuffet Bio-Vollwert + Klassisch  
Freizeit\*

15Uhr Wir bereiten gemeinsam einen Rohköstlichen Kuchen  
und essen ihn auf ....

18 Uhr Abendessen 3 Gang Menü

Bio-Vollwert  
vegetarisch  
möglich

19.30 Uhr Entspannung zum Abend  
Rauhnächte-Räucher-Ritual  
Vortrag-Vorführung- Verkostung mit Madlen

**Montag 30.12.2019**

8 Uhr Morgenfit "Achtsam zum Meer" vor dem Frühstück  
ab 8 Uhr Frühstücksbuffet Bio-Vollwert + Klassisch

Freizeit\*

18 Uhr Abendessen 3 Gang Menü  
Am Räucherofen- Fisch und Gemüse

Bio-Vollwert  
vegetarisch  
möglich

19.30 Uhr Magie in den Rauhnächten  
Was wirst du im alten Jahr hinter dir lassen?  
Worauf freust du dich 2020?  
Die Kraft des positiven Denkens  
Intuition-Suggestion- Erstaunliches mit Lars  
danach Rauhnächte-Räucher-Ritual

**Dienstag 31.12.2019 Silvester**

- 8 Uhr Morgenfit "Achtsam zum Meer" vor dem Frühstück  
ab 8 Uhr Frühstücksbuffet Bio-Vollwert + Klassisch
- Freizeit
- 15.30 Uhr Wanderung zum Nordstrand,  
Das alte Jahr verabschieden in der Zeit der blauen Stunde,  
des Sonnenunterganges und der Abenddämmerung am Meer.  
Fackeln und Lagerfeuer
- 20 Uhr **Seeadler-Silvester-Buffer** Bio-Vollwert  
Unser regionales Bio-Buffer wird auch in diesem Jahr wieder ein  
besonderes Thema haben...Lasst euch überraschen
- Danach Spiele und Spaß bis Mitternacht.....
- Rauhnächte-Ritual und Neues Jahr

**Mittwoch 1.1.2020 Neujahr**

- 8.30 Uhr Morgenfit "Achtsam zum Meer" vor dem Frühstück  
ab 9 Uhr Frühstücksbuffet Bio-Vollwert + Klassisch
- Freizeit\*
- 16 Uhr Entspannung - Kräuter- Düfte -Atmung
- 18 Uhr Abendessen 3 Gang Menü Bio-Vollwert vegetarisch  
möglich
- danach Rauhnächte-Ritual

**Mittwoch 2.1.2020**

- 8 Uhr Morgenfit "Achtsam zum Meer" vor dem Frühstück  
ab 8 Uhr Frühstücksbuffet Bio-Vollwert + Klassisch  
Danach Abreise oder individuelle Verlängerung

Getränke sind exklusive.

Wir halten ein Angebot an interessanten Alkoholfreien Getränken und Cocktails bereit.

Es gibt natürlich auch Bier, Wein und Sekt.

( Alles in Bio-Qualität)

\* Freizeit

Für die Freizeitbereiche halten wir umfangreiche passende Angebote bereit, die individuell buchbar sind und vermitteln dazu auch gern Termine:  
wie Schwimmbadbesuch, Sauna, Massagen u.a.

Stand: 1.11.2019

Preise:

siehe unter Buchen!

Preise für Kinder auf Anfrage