

Silvester-Retreat 2024
Achtsam ins neue Jahr
28.12.2024-2.1.2025

Rauhnächte
Ruhe
Nachhaltiger sein
Aktiv sein
Entspannung - Yoga

Programm 2024

kleine Änderungen vorbehalten!

Samstag	28.12.2024	Abendessen Anreise Stockbrot am Lagerfeuer, Suppe aus dem Feuerkessel, Salatbuffet, Käse-Wurstauswahl Einführung in das Thema Rauhnächte und Räucher-Ritual	Bio-Vollwert vegetarisch vegan möglich
Sonntag	29.12.2024	8 Uhr ab 8 Uhr Morgenfit "Achtsam zum Meer" vor dem Frühstück Frühstücksbuffet Freizeit*	Bio-Vollwert + Klassisch
	15Uhr	Wir bereiten gemeinsam einen Rohköstlichen Kuchen zu und essen ihn auf Vortrag-Vorführung- Verkostung mit Madlen	
	18 Uhr	Abendessen Buffet	Bio-Vollwert vegan vegetarisch möglich
	19.30 Uhr	Entspannung zum Abend Rauhnächte-Räucher-Ritual	
Montag	30.12.2024	8 Uhr ab 8 Uhr Morgenfit "Achtsam zum Meer" vor dem Frühstück Frühstücksbuffet Freizeit* ca. 16 Uhr Yoga	Bio-Vollwert + Klassisch
	18 Uhr	Abendessen 3 Gang Menü Am Räucherofen- Fisch und Gemüse	Bio-Vollwert vegan vegetarisch möglich
	19.30 Uhr	Magie in den Rauhnächten Was wirst du im alten Jahr hinter dir lassen? Worauf freust du dich 2025? Die Kraft des positiven Denkens Intuition-Suggestion- Erstaunliches mit Lars danach Rauhnächte-Räucher-Ritual	

Dienstag 31.12.2024 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 01.01.2025

Neujahr 8.30 Uhr Morgenfit "Achtsam zum Meer" vor dem Frühstück
ab 9 Uhr Frühstücksbuffet Bio-Vollwert + Klassisch

Freizeit*

18 Uhr Abendessen Buffet Bio-Vollwert vegetarisch
warm kalt vegan
möglich

danach Rauhnächte-Ritual

Donnerstag 02.01.2025

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.

* Freizeit

Für die Freizeitbereiche halten wir Informationen zu örtlich bei verschiedenen Anbietern individuell je nach Verfügbarkeit buchbaren Angeboten bereit.

Stand: 1.7.2024

Preise:

siehe unter Buchen!

Preise für Kinder auf Anfrage