

Silvester-Retreat 2022
Achtsam ins neue Jahr
28.12.2022-2.1.2023

Rauhnächte
Ruhe
Nachhaltiger sein
Aktiv sein
Entspannung - Yoga

Programm 2022

kleine Änderungen vorbehalten!

Mittwoch 28.12.2022 Abendessen Bio-Vollwert
Anreise Stockbrot am Lagerfeuer, Suppe aus dem Feuerkessel, vegetarisch
Salatbuffet, Käse-Wurstauswahl vegan
möglich
Einführung in das Thema Rauhnächte und Räucher-Ritual

Donnerstag 29.12.2022

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

15Uhr Wir bereiten gemeinsam einen Rohköstlichen Kuchen zu
und essen ihn auf
Vortrag-Vorführung- Verkostung mit Madlen

18 Uhr Abendessen 3 Gang Menü Bio-Vollwert
vegan
vegetarisch
möglich

19.30 Uhr Entspannung zum Abend
Rauhnächte-Räucher-Ritual

Freitag 30.12.2022

8 Uhr Morgenfit "Achtsam zum Meer" vor dem Frühstück
ab 8 Uhr Frühstücksbuffet Bio-Vollwert + Klassisch
Freizeit* ca. 16 Uhr Yoga mit Maitri

18 Uhr Abendessen 3 Gang Menü Bio-Vollwert
Am Räucherofen- Fisch und Gemüse
vegan
vegetarisch
möglich

19.30 Uhr Magie in den Rauhnächten
Was wirst du im alten Jahr hinter dir lassen?
Worauf freust du dich 2022?
Die Kraft des positiven Denkens
Intuition-Suggestion- Erstaunliches mit Lars
danach Rauhnächte-Räucher-Ritual

Samstag 31.12.2022 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

Sonntag 01.01.2023

Neujahr

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

Freizeit* ca. 16 Uhr Yoga mit Maitri

18 Uhr Abendessen 3 Gang Menü Bio-Vollwert vegetarisch
vegan
möglich

danach Rauhnächte-Ritual

Montag 02.01.2023

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.

* Freizeit

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

Stand: 31.10.21

Preise:

siehe unter Buchen!

Preise für Kinder auf Anfrage