

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