

Silvester-Retreat 2021
Achtsam ins neue Jahr
28.12.2021-2.1.2022

Rauhnächte
Ruhe
Nachhaltiger sein
Aktiv sein
Entspannung - Yoga

Programm 2021

kleine Änderungen vorbehalten!

Dienstag 28.12.2021 Abendessen Bio-Vollwert
Anreise Stockbrot am Lagerfeuer, Suppe aus dem Feuerkessel, vegetarisch
Salatbuffet vegan
möglich
Einführung in das Thema Rauhnächte und Räucher-Ritual

Mittwoch 29.12.2021

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

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

18 Uhr Abendessen 3 Gang Menü

Bio-Vollwert
vegan
vegetarisch
möglich

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

Donnerstag 30.12.2021

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
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 2021?
Die Kraft des positiven Denkens
Intuition-Suggestion- Erstaunliches mit Lars
danach Rauhnächte-Räucher-Ritual

Freitag 31.12.2021 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

Samstag 1.1.22

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

Sonntag 2.1.2022

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