

Silvester-Retreat 2022  
Achtsam ins neue Jahr  
28.12.2022-2.1.2023

Rauhnächte  
Ruhe  
Nachhaltiger sein  
Aktiv sein  
Entspannung - Yoga

## Programm 2023

kleine Änderungen vorbehalten!

**Donnerstag 28.12.2023** 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

### Freitag 29.12.2023

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

19.30 Uhr Entspannung zum Abend  
Rauhnächte-Räucher-Ritual

Bio-Vollwert  
vegan  
vegetarisch  
möglich

### Samstag 30.12.2023

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

Freizeit\* ca. 16 Uhr Yoga

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

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

Bio-Vollwert  
vegan  
vegetarisch  
möglich



\* Freizeit

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

Stand: 1.7.2023

Preise:

siehe unter Buchen!

Preise für Kinder auf Anfrage