

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