

Release - Relax - Renew

Neujahrs-Retreat

10. bis 12.01.2025



Namaste Du wundervoller Mensch,

hiermit möchte ich Dir einen groben Überblick über den geplanten Ablauf dieses Retreats geben. Falls notwendig, behalte ich mir kurzfristige Änderungen vor.

Wichtig für Dich zu wissen ist, dass Du an all den folgenden Aktivitäten teilnehmen kannst aber niemals musst. Es ist allein Deine Zeit, die Du genau so verbringen darfst, wie es für Dich passt.

Die Mahlzeiten nehmen wir gemeinsam ein, sodass auch hier Austausch ausserhalb des Seminar-Raums möglich ist.

Während des gesamten Retreats stehen für Dich im Speiseraum des Seminarhauses zu jeder Zeit Wasser in Bioqualität, verschiedene Tees, und Filterkaffee kostenlos zur Verfügung. Meist sind sogar Nüsse, Kekse und Obst bereitgestellt um den eventuellen kleinen Hunger zwischendurch zu stillen. Gegen Bezahlung (Strichliste und Abrechnung beim Auschecken) stehen für Dich Kaffee-Spezialitäten, besondere Softdrinks und alkoholfreies Bier zur Verfügung.

Freitag 10.01.2025

ab ca. 15:00/15:30 Uhr - Ankunft & Zimmer beziehen

17:00 Uhr - Eröffnung unseres Retreat im Seminarraum MAITRI

ca. 18:30 - Abendessen

20:00 Uhr bis 21:00 Uhr - Gemeinsame Zeit im Seminarraum MAITRI

Samstag 11.01.2025

8:00 Uhr bis 9:00 Uhr - Gemeinsame Zeit im Seminarraum MAITRI

9:00 Uhr - Frühstück

11:00 Uhr bis 12:30 Uhr - Gemeinsame Zeit an der frischen Luft

13:00 Uhr - Mittagessen

16:30 Uhr - 18:00 Uhr - Gemeinsame Zeit im Seminarraum MAITRI

ca. 18:30 Uhr - Abendessen

20:00 Uhr bis 21:00 Uhr - Gemeinsame Zeit im Seminarraum MAITRI

Sonntag 12.01.2025

8:30 Uhr bis 9:00 Uhr - Gemeinsame Zeit im Seminarraum MAITRI

9:00 Uhr - Frühstück

11:30 Uhr bis 13:00 Uhr - Gemeinsame Zeit im Seminarraum MAITRI

13:00 Uhr - Mittagessen

14:30 Uhr bis ca. 16:00 Uhr - Gemeinsame Zeit & Retreat-Abschluß im Seminarraum MAITRI

Wir werden gemeinsam:

- Altes loslassen
- Entspannen
- Neues einladen
- meditieren
- Yoga praktizieren
- reflektieren und manifestieren
- die Seele baumeln lassen
- und Manches ausprobieren ...

Sei offen und neugierig. Ich freue mich sehr auf Dich.

Von Herzen,
Deine Constanze

