

# Date mit dir selbst- Retreat

„Entspannt statt ausgebrannt“

## Tagesablauf

*Je nach Gruppendynamik und Ablauf passen wir uns an, daher können kleine Änderungen in den Uhrzeiten und Inhalten stattfinden.*

### Freitag

- 15:00 Uhr Anreise & Check In
- 16:30 Uhr Begrüßung, Kennenlernen, Exklusives Workbook, Journaling, Einführung „Reality Cycle“
- 19:30 Uhr Abendessen: 3-Gang Buffet
- 20:30 Uhr Get together (*optional*)

### Samstag

- 08:00 Uhr (Einführung in) Wirkungsvolle Morgenrituale
- 09:30 Uhr Frühstücksbuffet
- 10:30 Uhr Qi Gong, EFT, Meditation
- 13:00 Uhr Bewusstes Eintauchen in die Natur & Lunch „to go“, Journaling, „The Work“, Meditationen, Befreiungs- Übung, Sharing Circle: Austausch innerhalb der Gruppe
- 19:30 Uhr Abendessen: 3-Gang Buffet
- 20:30 Uhr Get together (*optional*)

### Sonntag

- 07:30 Uhr Wirkungsvolle Morgenrituale
- 08:00 Uhr Meditation für Urvertrauen & Stärke
- 09:30 Uhr Frühstücksbuffet
- 11:00 Uhr Individuelle Zeit für dich (Wellness, Schwimmen, Gym, etc.) & Check- Out  
*Der gesamte Wellnessbereich steht dir auch noch nach Check Out zur Verfügung.*
- 14:00 Uhr Abschieds Circle & Abreise
- 15:00 Uhr Abschluss