

Tagesablauf //

so könnte sich Dein Retreat-Tag auf dem Braunberg ereignen ...

Freitag

ab 15:00 Uhr	Anreise
17:00 Uhr	Ankommensrunde
18:00 Uhr	Abendessen
20:00 Uhr	Tag abrunden mit bewusster Atmung, Meditation & Entspannung #namaste #guedsnächtle

Samstag

07:30 Uhr	Tag begrüßen mit bewusster Atmung & Meditation #guedemorge #namaste
08:30 Uhr	Aktivität in der Gruppe
10:00 Uhr	Brunch
11:00 Uhr	Integrale Körperarbeit // 1:1 (individuell zubuchbar/Plätze begrenzt)
14:00 Uhr	Snack
15:00 Uhr	Aktivität in der Gruppe
17:00 Uhr	Einblick/Ausblick/Überblick // Journaling
18:00 Uhr	Abendessen
19:30 Uhr	Mantrasingen für Frieden
20:00 Uhr	Tag abrunden mit bewusster Atmung, Meditation & Entspannung #namaste #guedsnächtle

Sonntag

07:30 Uhr	Tag begrüßen mit bewusster Atmung & Meditation
08:30 Uhr	Aktivität in der Gruppe
10:00 Uhr	Brunch
12:00 Uhr	Ausklang & Abschlussrunde
bis 15:00 Uhr	Abreise