

PROGRAMM



DO. ANKOMMEN

- 15:00 h Ankommen & Begrüßung
- 16:00 h Vortrag Basische Ernährung
- 17:00 h Gemeinsames Kochen mit anschließendem Abendessen
- 19:30 h Austausch

FR. ENERGIETANKEN

- 8:00 h Yoga
- 9:15 h Basisches Frühstück
- 10:00 h Mindfulness I
- 11:15 h Kräuterwanderung
- 12:30 h Gemeinsames Kochen mit anschließendem Mittagessen
- 14.00 h Freie Nachmittags-Gestaltung
- 17:30 h Gemeinsames Kochen und Abendessen
- 19:00 h Freie Gestaltung

SA. DEEP DIVE- TAUCHE TIEFER EIN

- 8:00 h Yoga
- 9:15 h Basisches Frühstück
- 10:00 h Mindfulness II
- 12:00 h Gemeinsames Kochen mit anschließendem Mittagessen
- 14:15 h Waldbaden
- 17:30 h Gemeinsames Kochen mit anschließendem Abendessen
- 19:00 h Zeit für dich

SO. AUSKLANG

- 9:00 h Yoga
- 10:30 h Basisches Frühstück
- 11:00 h Abschluss

