

Via August Kleeberg, 7, 39025 Naturno BZ, Italy, +39 0473 055 035 www.lavimea.com | info@lavimea.com | @lavimeaveganhotel

Detailliertes Retreatprogramm

Retreat 11.9. – 14.9.2023

Mit Achtsamkeit zum inneren Gleichgewich

3 Tage nur für DICH

Wecke versteckte Kräfte in DIR und finde zurück zu deinen Wurzeln und in die Stille in dir

Preis:

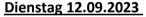
€ 1.190 pro Person im Doppelzimmer

€ 1.390 im Doppelzimmer mit Einzelbelegung

<u>Voraussichtlicher Programm-Ablauf:</u> (Änderungen vorbehalten, je nach Gruppe)

Montag 11.09.2023

Ab 15.30	Ankommen im Hotel
16:30-17:30	Willkommenscircle und Programmbesprechung
17:30-18:30	eigene Grenzen kennenlernen - in Bewegung dem
	physischen Körper begegnen
19:00	gemeinsames Abendessen



"Stille kennenlernen und Spüren"

7:00 -8:00	Atmung + Gong-Meditation
8:00 -8:30	leichte Stretch- und Bewegungsübungen und Begrüßung des Tages
9:00 -10:00	Frühstück

10:30 -12:30 Wanderung mit allen Sinnen – Achtsam den Wald erleben – viele Spürmomente Barfuß die Natur erleben: riechen, schmecken, hören, fühlen

13:00 -14.00	gemeinsames Mittagessen
4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4	

14:00 -15:30 **Zeit für Dich**

15:30 -15:45 Reflexion/Gruppenaustausch

15:45 -17:15 Aufklärung und praktischen Übungen:

- Balance of Life Gleichgewicht des Lebens erklärt
- Die HALLO -Übung (inneren Freiraum finden)
- Achtsamkeit im eigenen Körper spüren
- Selbstreflexion und eigene Wertschätzung...
- Übung zum aktiven Zuhören und Wahrnehmen



17:30 -18:30 Achtsamkeit in der Bewegung: begegnen, spüren, Eins sein, fliesse

19:00 gemeinsames Abendessen



Mittwoch 13.09.2023

"Resilienz stärken & die Kunst es leicht zu nehmen"

7:00 -8:00	aktivierende Atmung nach Wim Hof (stärkt die Resilienz)

+ Übungen um sofort im Hier & Jetzt zu sein

8:00 -8:30 Power Core Training

9:00 -10:00 Frühstück

10:00 -11:00 Zeit für Dich

11:00-12:15 Emotionen und deren Wirkung (spielend erleben)

13:00 -14.00 gemeinsames Mittagessen

14:00 -15:00 Zeit für Dich

15:00 -15:15 Reflexion/Gruppenaustausch

15:15 -16:45 Aufklärung und praktischen Übungen:

Kopf gegen Herz – Ratio gegen Emotion



- Der Flow Zustand
- Verrückt sein mit Humor
- Resilienz stärken: Gelassenheit üben, Perspektivenwechsel, das Positive im Negativen sehen
- Die Komfortzone verlassen –Dinge anders angehen
- Vertrauendie Königsdisziplin auf dem Weg zum erfüllten Leben

16:45 -17:15 kl Pause

17:15 -18:30 Berührung schenken – schafft Verbundenheit, Empathie und befreit

(weniger denken mehr fühlen)

19:00 gemeinsames Abendessen

Donnerstag 14.09.2023

"Zufrieden mit mir"

7:00 -8:00 Pranayama + Gong Wake Up

8:00 -8:45 Kleine Yoga Sequenz für den Alltag

9:00 -10:00 Frühstück

bis 11:30 Auschecken aus Zimmern

11:30-12:30 Abschlussircle

"Im Leben geht es nicht darum, gute Karten zu haben, sondernauch mit einem schlechten Blatt gut zu spielen."

Robert Louis Stevenson (1850-1894) schottischer Schriftsteller

Senden Sie Ihre Anfrage: info@lavimea.com
Ein Retreat Buchen: https://www.lavimea.com/contact/

