

Detailliertes Retreatprogramm

Retreat 11.9. – 14.9.2023

Mit Achtsamkeit zum inneren Gleichgewicht

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

Voraussichtlicher Programm-Ablauf:

(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**

Dienstag 12.09.2023

“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**
 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
- 17:15 -17:30 **kl Pause**
 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

- Singletasking/Multitasking
- 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, sondern auch 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/>