

Retreat

Donnerstag

- 12 – 13 Uhr Mittagessen
- 14 – 16 Uhr **Übungseinheit I**
- 18 Uhr Abendessen
- 19 -20 Uhr **Entspannungsreise**



Freitag

- Ab 7.30 Uhr Frühstück
- 10 – 12 Uhr **Übungseinheit II**
- 12 Uhr Mittagspause
- 13.30 – 17.30 Uhr **Therme Bad Saulgau**
- 18 Uhr Abendessen
- 19 -20 Uhr **Yoga Nidra**



Samstag

- Ab 7.30 Uhr Frühstück
- 10 – 12 Uhr **Übungseinheit II**
- 12 Uhr Mittagspause
- 14 – 17 Uhr **Spaziergang/Waldbaden**
- 18 Uhr Abendessen

Sonntag

- Ab 7.30 Uhr Frühstück – danach Zimmer räumen und Schlüssel abgeben
- 10 - 12 Uhr **Übungseinheit IV**
- 12 Uhr gemeinsames Mittagessen Ende gegen 13 Uhr