

## 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