



ME TIME

RETREAT



DONNERSTAG 22.6.23

- Anreise*
- 16:30 **Get Together**
Kennenlernen & schnacken
- 17:00 **Journaling**
Schreib, was dich bewegt
- 17:15 **Feel Yourself**
Yoga & Oils & Inspiration
Abendroutine
- 19:30 **Me & You**
Abendessen

FREITAG 23.6.23

- 7:00 **Walk**
Gehmeditation
- 10:00 **Let Go**
Yoga & Oils
- 16:00 **Discover & Enjoy**
Oils
- 17:30 **Love Yourself**
Yoga & Oils & Inspiration
Morgenroutine

SAMSTAG 24.6.23

- 7:00 **Breathe & Walk**
Atemübungen und Gehmeditation
- 10:00 **Feel Good**
Yoga & Oils
- 15:00 **Almdudler & Kaiserschmarrn**
*Ausflug**
- 17:30 **Release**
Yoga (mit Faceyoga) & Oils & Inspiration
Abendroutine

SONNTAG 25.6.23

- 7:30 **Good Morning**
Yoga
- 10:30 **Enjoy Yourself**
Yoga & Oils
- 11:30 **ByeBye**
Abschlussrunde
Abreise

ÄNDERUNGEN MÖGLICH



Schreib, was Dich bewegt
Du bekommst eine Vorlage für Deine Gedanken und hast so einen wunderbaren Leitfaden Dich besser kennenzulernen
Yoga & Oils (75 Minuten morgens / 60 Minuten abends)
inspirierende Themen, Yogapraxis - ätherische Öle, die das jeweilige Thema unterstützen

Discover & Enjoy / Oils
Was sind ätherische Öle - Wozu sind sie gut - Wie kann ich sie anwenden - Schnuppern

Gehmeditationen finden draußen statt

Ausflug - hierfür entstehen extra Kosten