



Meditation & Ayurveda 3 Tage Retreat Programm

(in Abstimmung mit euch Gästen)

Donnerstag

- ab 15.00 Uhr - Check-In
- 16.00 Uhr - Willkommens-Tee
- 19.00 Uhr - Znacht
- 20.30 - 21.30 - Körperzentrierendes Abendprogramm

Freitag

- 7.00 Uhr - Ingwer- oder Zitronenwasser warm
- 7.30 - 8.30 Uhr - Sanftes Morgenyoga + Bewusstseinsübungen
- 8.30 Uhr - Zmorge
- 10.00 - 11.30 Uhr - Angeleiteter Meditationskreis + Übungen
- 13.00 Uhr - Zmittag
- 15.00 - 16.00 Uhr - Massageplatz 1
- 16.15 - 17.15 Uhr - Massageplatz 2
- 19.00 Uhr - Znacht
- 20.30 - 21.30 - Körperzentrierendes Abendprogramm

Samstag

- 7.00 Uhr - Ingwer- oder Zitronenwasser
- 7.30 - 8.30 Uhr - Sanftes Morgenyoga
- 8.30 Uhr - Zmorge
- 10.00 - 11.30 Uhr - Meditationskreis
- ca. 13.00 Uhr - Zmittag
- 15.00 - 16.00 Uhr - Massageplatz 3
- 17.00 - 18.00 Uhr - Meditationstheorie und Austausch zum meditativen Alltag
- 19.00 Uhr - Znacht
- 20.30 - 21.30 - Körperzentrierendes Abendprogramm

Sonntag

- 7.00 Uhr - Ingwer- oder Zitronenwasser
- 7.30 - 8.30 Uhr - Gemeinsame Morgenmeditation
- 8.30 Uhr - Zmorge
- 10.00 - 11.00 Uhr - Massageplatz 4
- 13.00 Uhr - Zmittag
- 15.00 Uhr - Check-Out

Wir wünschen Dir eine feine und friedvolle
Zeit bei uns im Lützelhuus

