



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 

