

ALLEINE STARK RETREAT

mit Achtsamkeitscoach und Trauerbegleiterin **Birgit Strasser-Jentsch**



	Früh	Vormittag			Mittag	Nachmittag			Abend		
	7:30 Uhr	08:00 Uhr	09:30 Uhr	11:00 Uhr	12:30-13:30 Uhr	14:00 Uhr	15:00 Uhr	16:30 Uhr	18:30 Uhr	19:00 Uhr	20:30 Uhr
FREITAG						Check In	„Hier darf ich erst einmal sein“ – behutsames Ankommen – Raum Altmühl-Isar	Spa Zeit „Ich darf mich um mich kümmern“ Treatment Fußreflexzonen Massage/ Relax and Move	Gäste-Begrüßung in der Eisvogel Bar	Abendessen Raum Restaurant Tisch wie beim Abendessen	Sanfte kreative Einheit: „Was darf bleiben, was darf gehen?“! Raum Altmühl-Isar
SAMSTAG	Sanft in den Tag – Qigong für Frauen Raum Altmühl-Isar	Frühstück Raum Restaurant Tisch wie beim Abendessen	Spa Zeit Treatment Fußreflexzonen Massage/ Relax and Move	Gestalten einer Kraftlandkarte Raum Altmühl-Isar	Mittag Essen Im Bistro	Schritt für Schritt – achtsamer Naturgang Treffpunkt Raum Altmühl-Isar	Kreatives Schreiben – schreib es Dir von der Seele Raum Altmühl-Isar	Spa Zeit Individuelle Anwendungen	Abendessen Raum Restaurant Tisch ist reserviert		Frauenzeit – leicht & verbunden Raum Altmühl-Isar
SONNTAG	Aufrichten – sanftes Qigong und Stretching Raum Altmühl-Isar	Frühstück Raum Restaurant Tisch wie beim Abendessen	In der Stille ankommen Raum Altmühl-Isar	Mein Kraftkoffer für zu Hause Raum Altmühl-Isar	Mittag Essen im Bistro	Abschlussrunde ...das nehme ich mit Raum Altmühl-Isar	...ein letzte Tasse Kaffee Raum Altmühl-Isar	Check out Abreise bis 18 Uhr			