

Ablaufplan New Years Breath Breathwork Retreat

Das Programm für Deine transformative Auszeit mit Dir selbst (Änderungen vorbehalten)

Freitag

16.00 – 17.00 Ankommen & Opening Circle | Intro Breathwork
17.15 – 18.30 Breathwork Session I: Ankommen im Atem
18.30 – 19.30 Abendessen
20.00 – 21.30 Sharing | Fragen | Abendentspannung

Samstag

08.30 – 09.00 Morgenmeditation
09.00 – 10.00 Frühstück
10.30 – 12.30 Übung um Vergangenes zu würdigen
12.30 – 13.30 Mittagessen
14.00 – 15.30 Gemeinsamer Spaziergang im Taunus
16.00 – 18.30 Breathwork Session II: Altes Loslassen
18.30 – 19.30 Abendessen
20.30 – 22.00 Yin Yoga

Sonntag

08.30 – 09.00 Morgenmeditation
09.00 – 10.00 Frühstück
10:00 – 12.30 Morgen-Sauna
10:00 – 12.30 Optional: Möglichkeit für Einzelgespräch
12.30 – 13.30 Mittagessen
14.30 – 15.45 Sanftes, therapeutisches Yoga
16.00 – 18.30 Breathwork Session III: Neues Einladen
18.30 – 19.30 Abendessen
20.00 – 22.00 Vision Board

Montag

08.30 – 09.00 Morgenmeditation
09.00 – 10.00 Frühstück
10.00 – 11.00 Übung zur Integration
11.00 – 12.30 Sharing & Closing Circle | Abschluss-Ritual
12.30 – 13.30 Mittagessen