

## **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