



LEBENSPRAXIS
SPIRITUELLE AUSBILDUNG UND LIFE-COACHING

Retreat Programm vom Do. 20.10-Sonntag 23.10.22

Donnerstag

Ab 17.00-18.30 Check-In

18.45 Begrüssung und Vorstellung des Teams

Ab 19.00 „Apéro riche“ (Stefan&Swanhild)

20.00 Meditation (Stefan)

Freitag

8.00 Meditation (Stefan)

8.45 **Frühstück** (Swanhild)

10.00 Gyrokinesis (Swanhild)

12.30 **Mittagessen** (Stefan)

13.30 Nachmittag zur freien Verfügung mit
freiwilliger Aktivität (alle)

16.15 Input zur Ernährung TCM und
Microgreens (Swanhild+Stefan)

18.00 **Abendessen** (Stefan)

20.00 Meditation (Stefan)

Samstag

8.00 Meditation (Michaela)

8.45 Frühstück (Stefan)

9.45 Gyrokinesis (Swanhild)

12.15 Mittagessen (Swanhild&Michaela)

13.30 Zeit zur freien Verfügung (offen für alle)

17.00 Input „Schlaf“ (Stefan)

18.30 Abendessen (Swanhild&Michaela)

20.00 Meditation (Stefan)

Sonntag

8.45 Meditation (Michaela)

9.30 **Brunch** (Swanhild&Stefan)

11.00 Input «Kreatives Malen» (Michaela)

13.00 Abschluss Feedback (alle)

13.30 Check-OUT