



VISIONS RETREAT

19. – 23. Oktober 2020

Ablauf deines Visions RETREATs

BEGINN Montag, 19. Oktober 2020, um 14h00

ENDE Freitag, 23. Oktober 2020, um 14h00

Montag, 19. Oktober 2020

14h00 im Seminarraum & in der Natur Visions RETREAT Einführung
leichte Meditation zum Ankommen & Wohlfühlen
Selbstachtsamkeit stärken
Atemmeditation im Bergwald

19h00 im Restaurant gemeinsames 3-Gang-Menue

Dienstag, 20. Oktober 2020

ab 8h00 im Restaurant Frühstück

10h00 im Seminarraum & in der Natur eine Standortbestimmung – wo stehe ich auf meinem Weg?
Selbstachtsamkeit stärken
Vision – Bedeutung, meine Vision vom Leben

13h00 Mittagessen
freie Zeit, persönliche Rückzugsmöglichkeit

15h30 in der Natur WALDbadenübungen zum Sinne öffnen
wer möchte: Meditation zu meinem Krafttier

19h00 im Restaurant (in Andiastr) Nachtessen

21h00 im Seminarraum Abendmeditation bei Mondschein

Mittwoch, 21. Oktober 2020

ab 8h00 im Restaurant Frühstück

10h00 im Seminarraum & in der Natur Selbstachtsamkeit stärken
Gehmeditation im Wald
Wofür ist meine Zeit reif?

13h00 Mittagessen
freie Zeit, persönliche Rückzugsmöglichkeit

15h00 «Medicine Walk», die kleine Visionssuche in der Natur

19h00 im Restaurant Nachtessen

Donnerstag, 22. Oktober 2020

ab 8h00 im Restaurant	Frühstück
10h00 im Seminarraum & in der Natur	Die Heilkraft des Waldes WALDbaden: Vertrauen meine Intuition Meditation zum inneren Heiler
13h00	Mittagessen freie Zeit, persönliche Rückzugsmöglichkeit
15h00 in der Natur	Perspektivenwechsel am Bergbach meine erste Abgesante - Pflanzenbegegnung Meditation zur/zum inneren Weisen
19h00 im Restaurant	Nachessen

Freitag, 23. Oktober 2020

8h30 im Restaurant	gemeinsames schweigendes Frühstück
10h00 in der Natur	Räucherritual im <indianischen Medizinrad> meine Vision festigen die 4 Elemente, welche Kraft unterstützt mich in meiner Vision? Abschluss des Visions RETREATs
13h00 im Restaurant	Mittagessen
14h00 Ende	

SCHÖN, DASS DU DABEI BIST!