



## Ablauf deines Visions RETREATs

**BEGINN** Montag, 22. März 2021, um 14h00

**ENDE** Freitag, 26. März 2021, um 14h00

### Montag, 22. März 2021

14h00 im Seminarraum	Visions RETREAT Einführung leichte Meditation zum Ankommen & Wohlfühlen
16h00 Naturzeit	Selbstachtsamkeit stärken Atemmeditation und WALDbaden im Bergwald
18h30 im Restaurant	gemeinsames 3-Gang-Menue
20h00 im Seminarraum	wer möchte: Achtsamkeitsmeditation die Kraft der Mondin

### Dienstag, 23. März 2021

ab 8h00 im Restaurant	Frühstücksbuffet
10h00 im Seminarraum	Meine Standortbestimmung – wo stehe ich auf meinem Weg? Selbstachtsamkeit stärken Was ist mir wirklich wichtig?
13h00	Mittagessen danach freie Zeit
15h30 – 17h30 Naturzeit	WALDbadenübungen zum Sinne öffnen Gehmeditation im Wald Perspektivenwechsel am Bergbach
18h30 im Restaurant (in Andiast)	Nachtessen

## Mittwoch, 24. März 2021

ab 8h00 im Restaurant	Frühstücksbuffet
10h00 im Seminarraum	Selbstachtsamkeit stärken Wofür ist meine Zeit reif? Was ist mein innerer Ruf?
13h00	Mittagessen danach freie Zeit
15h00 Naturzeit	«Medicine Walk», die kleine Visionssuche in der Natur
18h30 im Restaurant	Nachtessen
21h00 im Seminarraum	wer möchte: Krafftier Meditation

## Donnerstag, 25. März 2021

ab 8h00 im Restaurant	Frühstücksbuffet
10h00 Naturzeit	Naturheilkräfte aktivieren und innere Balance stärken WALDbadenübungen - die Heilkraft des Waldes einfache tibetische Heilyogaübungen stehend im Wald meine Intuition und innere Wahrheit spüren
13h00	Mittagessen danach freie Zeit
16h00 Naturzeit	Pralinenmeditation im Wald die 4 Elemente – was unterstützt mich jetzt Vertrauen, Selbstvertrauen, Urvertrauen stärken
18h30 im Restaurant	Nachtessen
21h00 im Seminarraum	wer möchte: Meditation „innere/r Weise“

## Freitag, 26. März 2021

8h30 im Restaurant	gemeinsames schweigendes Frühstück
10h00 Naturzeit	Räuchern Meditation „innerer Heiler“ im <indianischen Medizinrad> meine Vision festigen Abschlussritual des Visions RETREATs
13h00 im Restaurant	Mittagessen
14h00 Ende	

**SCHÖN, DASS DU DABEI BIST!**