



Feinsinnig Ayurveda 3 Tage Retreat Programm

(in Abstimmung mit euch Gästen)

Donnerstag

ab 15.00 Uhr - Check-In
16.00 Uhr - Willkommens-Tee
19.00 Uhr - Znacht
20.30 - 21.30 - Wohlig bewegtes Abendprogramm

Freitag

7.00 Uhr - Ingwer- oder Zitronenwasser warm
7.30 - 8.30 Uhr - Sanftes Morgenyoga + Bewusstseinsübungen
8.30 Uhr - Zmorge
10.00 - 11.30 Uhr - Achtsamkeits- und Bewusstseinsübungen
13.00 Uhr - Zmittag
15.00 - 16.00 Uhr - Massageplatz 1
16.15 - 17.15 Uhr - Massageplatz 2
19.00 Uhr - Znacht
20.30 - 21.30 - Wohlig bewegtes Abendprogramm

Samstag

7.00 Uhr - Ingwer- oder Zitronenwasser
7.30 - 8.30 Uhr - Sanftes Morgenyoga
8.30 Uhr - Zmorge
10.00 - 11.30 Uhr - Achtsamkeits- und Bewusstseinsübungen
ca. 13.00 Uhr - Zmittag
15.00 - 16.00 Uhr - Massageplatz 3
17.00 - 18.00 Uhr - Das Wesen der Feinsinnigkeit, Fragen & Antworten
19.00 Uhr - Znacht
20.30 - 21.30 - Wohlig bewegtes Abendprogramm

Sonntag

7.00 Uhr - Ingwer- oder Zitronenwasser
7.30 - 8.30 Uhr - Körperübungen und Morgenmeditation
8.30 Uhr - Zmorge
10.00 - 11.00 Uhr - Massageplatz 4
13.00 Uhr - Zmittag
15.00 Uhr - Check-Out

Wir wünschen Dir eine feine und friedvolle
Zeit bei uns im Lützelhuus

