

2 Tages-Intensiv Retreat

Beispiel-Tage:

Tag 1

10-10.30h Bemer-Mikrozirkulations-Therapie (Sofern kein Herzschrittmacher vorhanden ist!)

10.30h-12h Themenbesprechung

12-14h Seelenreise

14-15h Essen (Salat)*

15-17h Seelenverträge lösen & positive Affirmationen (schriftlich)

17-17.30h Seelenvertrags-Meditation

17.30-18h Feuer in Schale errichten

18-19h Verbrennungsritual

19-21h Grillen am Feuer/gemütlicher Ausklang

Tag 2

10-10.30h Bemer-Mikrozirkulations-Therapie (Sofern kein Herzschrittmacher vorhanden ist!)

10.30h-12h Präsenz-Coaching

12h kleine Stärkung (Obst)*

12.30-14h Waldgang mit Gesprächs-Session (Coaching)

14-14.30 Kaffee & Waldviertler Schmankerl mit Mohn*

14.30-16h Seelenverträge lösen (Nacharbeiten)

16-17h Visualisierungs-Meditation

17-18h Reisetärkung (Salat)*

* Solltest du Intoleranzen oder Allergien haben, gib uns bitte bis spätestens eine Woche vor dem Retreat bescheid:

Per QR-Code oder beiliegendem Formular!



Snack-Formular

2 Tages-Intensiv Retreat

Vor- und Nachname: _____ Retreat-Datum: _____

Beim Retreat werden Snacks zur Verfügung gestellt. Bitte gib bis spätestens eine Woche vor dem Retreat bekannt, wenn du an Intoleranzen leidest. Bitte kreuze gegebenenfalls an oder ergänze das Formular.

FleischesserIn

VegetarierIn

VeganerIn

Laktoseintoleranz

Fruktoseintoleranz

Histaminintoleranz

Lebensmittelallergie gegen: _____

Kaffee koffein

Kaffee koffeinfrei

Sonstiges: _____