

Dein Retreat im Überblick

Ankommen · Entlastung · Fasten · Tanzen



WILLKOMMEN ZU DEINEM RETREAT

Sichere dir deine Auszeit.

Bewusstes Fasten, wohlthuende Begegnungen und besondere Erlebnisse in Thailand – für neue Energie und einen kraftvollen Neustart.

DEIN RETREAT

01.–08. DEZEMBER

Jetzt Platz anfragen.

Tag 1

Anreise

Dienstag · 01.12.

14:00

Begrüßung, Vorstellung des Teams, Orientierung, Partner-Interview und eigene Ziele für Thailand.

17:00–19:00

Gemeinsames Abendessen in der Villa / Buffet.

19:30–20:30

Fragerunde.

Tag 2

Esstag

Mittwoch · 02.12.

08:30–10:00

Gemeinsames Frühstück.

danach

Tagesausflug nach Khao Lak. Beginn nach dem Frühstück.

17:00–19:00

Abendessen am Strand.

20:00–21:00

Fragerunde.

Tag 3

Entlastungstag

Donnerstag · 03.12.

07:30–08:00

Meditation.

08:00–08:30

Strand Clean Up.

08:30–10:00

Gemeinsames Frühstück.

10:00–11:00

Theorie.

11:00–12:00

Schnippeldisco mit coolen Beats.

12:30–13:30

Salatbuffet bei La Vita Sana.

14:00–15:30

Dance-Session.

16:00–17:00

Ziele des Fastens.

17:00–18:00

Leichtes Abendessen.

18:00–20:00

Sonnenuntergang mit Tanzeinheit.

20:00–21:00

Breathwork mit Nadine.

Tag 4

Fasten

Freitag · 04.12.

07:30–08:00

Meditation.

08:00–08:30

Morgen-Programm.

08:30–09:00

Kokos-Wasser / Säfte.

09:00–09:30

Stimmungs-Barometer.

ab 10:00

Ausflug zum Wasserfall Lampi.

12:30–13:30

Kokos-Wasser / Säfte.

14:00–15:00

Gesprächsrunde.

15:00–17:00

Dance-Session.

17:00–18:00

Kokos-Wasser / Säfte.

ab 18:00

Sonnenuntergang mit Malkurs.

19:00–20:00

Breathwork mit Nadine.

ab 20:00

Feierabend & Freizeit: Massagen, Fußbad, Fasten-Tagebuch.

Änderungen im Ablauf bleiben vorbehalten.

Dein Retreat im Überblick

Fasten · Dance · Aufbauen · Abschluss



Tag 5	Fasten	Tag 6	Fasten	Tag 7	Aufbautag	Tag 8	Essenstag
Samstag · 05.12.		Sonntag · 06.12.		Montag · 07.12.		Dienstag · 08.12.	
07:30–08:00	Meditation.	07:30–08:00	Meditation.	07:30–08:00	Meditation.	08:30–10:00	Gemeinsames Frühstück.
08:00–08:30	Morgen-Programm.	08:00–08:30	Morgen-Programm.	08:00–08:30	Breathwork mit Nadine.	10:00–12:00	Abschlussrunde und Feedback.
08:30–09:00	Kokos-Wasser / Säfte.	08:30–09:00	Kokos-Wasser / Säfte.	08:30–10:00	Gemeinsames Frühstück.	ab 12:00	Letztes gemeinsames Essen.
09:00–09:30	Stimmungs-Barometer.	09:00–09:30	Stimmungs-Barometer.	10:00–11:00	Theorie.	anschließend	Abreise.
10:00–11:00	Theorie.	ab 10:00	Wat Suwan Khuha / Monkey.	11:00–12:00	Schnippeldisco mit coolen Beats.		
11:00	Klangschalenmeditation.	12:30–13:30	Kokos-Wasser / Säfte.	12:30–13:30	Salatbuffet bei La Vita Sana.		
12:30–13:30	Kokos-Wasser / Säfte.	14:00–15:00	Gesprächsrunde.	14:00–22:00	Ausflug zu einer Beach-Bar.		
14:00–17:00	Ausflug in die Phang-Nga-Bucht.	15:00–17:00	Dance-Session.				
17:00–18:00	Kokos-Wasser / Säfte.	17:00–18:00	Kokos-Wasser / Säfte.				
ab 18:00	Sonnenuntergang mit Lagerfeuer und Dance-Session.	ab 18:00	Sonnenuntergang.				
ab 20:00	Feierabend & Freizeit: Massagen, Fußbad, Fasten-Tagebuch.	19:00–20:00	Filmabend.				
		ab 20:00	Feierabend & Freizeit: Massagen, Fußbad, Fasten-Tagebuch.				

BEREIT FÜR DEINE AUSZEIT?

Jetzt deinen Platz anfragen.

Wir freuen uns darauf, dich auf deiner Reise zu mehr Klarheit, Energie und Wohlbefinden zu begleiten.

PLATZ SICHERN

Änderungen im Ablauf bleiben vorbehalten.