RESET RETREAT

Entgiftung · Regeneration · Innere Balance

27. November – 3. Dezember 2026

WOCHENPROGRAMM

Freitag, 27.11. – Ankommen und Loslassen

Abends Anreise und Check-in

Danach Begrüßung und Vorstellung des Retreats

18:00 Uhr Gemeinsames ayurvedisches Abendessen

Samstag, 28.11. – Bewegung und Neubeginn

07:30 Uhr Sanftes Yoga mit Hubert

Vormittag Individuelle Anwendungen nach Terminplan

15:00 Uhr Vortrag: Marma-Therapie und die Grundlagen eines gesunden Lebens

17:00 Uhr Klangschalenmeditation mit Werner

18:00 Uhr Ayurvedisches Abendessen

Sonntag, 29.11. – Energie und Lebensfluss

07:30 Uhr Sanftes Yoga mit Hubert

Vormittag Individuelle Anwendungen nach Terminplan

15:00 Uhr Vortrag mit Werner und Angelika: Gesunder Mensch, gesunder Alltag

17:00 Uhr Klangschalenmeditation mit Werner

18:00 Uhr Ayurvedisches Abendessen

RESET RETREAT

WOCHENPROGRAMM · Fortsetzung

30. November – 3. Dezember 2026

Montag, 30.11. – Energie und innere Balance

07:30 Uhr Heilsames Qigong mit Daniel

Nach dem Mittagessen Lange freie Pause – kein Vortrag

17:00 Uhr Seelenbalance – „Was ist die Botschaft deiner Seele?“ mit Susanne

Vormittag Individuelle Anwendungen nach Terminplan

Dienstag, 01.12. – Regeneration und Selbstfürsorge

07:30 Uhr Heilsames Qigong mit Daniel

Vormittag Individuelle Anwendungen nach Terminplan

15:00 Uhr Vortrag: „Wie Energie unser Leben lenkt“ mit Susanne Olma

17:00 Uhr Meditation mit Susanne

18:00 Uhr Ayurvedisches Abendessen

Mittwoch, 02.12. – Integration und neue Gewohnheiten

07:30 Uhr Sanftes Yoga mit Hubert

Vormittag Individuelle Anwendungen nach Terminplan

15:00 Uhr Impuls: „Finde zu dir selbst zurück“ mit Susanne

17:00 Uhr Abschlussmeditation und gemeinsame Reflexion mit Susanne

18:00 Uhr Ayurvedisches Abendessen

Donnerstag, 03.12. – Bewusst nach Hause

07:00 Uhr Kräutertee und ruhiges Morgenritual

08:00 Uhr Ayurvedisches Frühstück

Nach dem Frühstück Verabschiedung und Abreise

Tägliches Grundprogramm (außer An- und Abreisetag): 07:00 Uhr Kräuter-Detox-Tee · 08:30 Uhr ayurvedisches Frühstück · 12:30 Uhr Mittagessen · 18:00 Uhr Abendessen. Individuelle Anwendungen werden nach Terminplan vereinbart. Am Montag ist der Nachmittag bewusst vortragsfrei; um 17:00 Uhr findet die Meditation statt.