

## RETREATPLAN-MUSTER

Anreise Donnerstag:

Erstbesprechung am frühen Abend - abhängig von deiner Ankunft – ca.30 Minuten

Tag 1 der Zusammenarbeit: Freitag:

- 9:30 – 10:30 Uhr Qigong oder Yoga oder Meridianübungen
- 11 – 12:15 Uhr Energiebehandlung mit kurzer Reflexion alternativ am Abend, was ich persönlich bevorzuge, um gut zu integrieren in der Ruhe der Nacht
- Nachmittag frei

Tag 2: Samstag:

- Ab 11 Uhr Systemische Aufstellung mit Gruppe

Dauer abhängig von der Anzahl der Aufstellungen

Danach frei

Tag 3: Sonntag

- 9:30 – 10:30 Uhr Qigong oder Yoga oder andere Körperübungen

Tag 4: Montag:

- 10 – 13:30 Uhr Ausflug in die Natur:

Achtsames Gehen und Trancereise zu einem speziellen Thema

Ich würde vorschlagen zu Deiner ANIMA, Deinem ANIMUS oder flexibel ganz etwas anderes...

Dauer ca. 2,5 – 3 Stunden alles zusammen

Tag 5: Dienstag:

- 9:30 – 10:30 Yoga (eventuell am Strand)
- 19:30 - 21 Uhr Reinkarnations Session oder Tiefenreise in die Kindheit oder Schwangerschaft – je nach Bedarf - oder aber ein Intensiv-Coaching zu einem Thema

Tag 6: Mittwoch:

- Abends: Energiebehandlung zur Integration

Abschlussgespräch: Donnerstag vormittags ca. 30 Minuten je nach Abflug sonst am Vorabend