



Detox-Achtsamkeits-Retreat

15.08 - 18.08.2019

Programm

Dieses Programm soll eine Vorstellung davon geben, wie die Tage ablaufen werden. Wir werden sicherlich nicht von Termin zu Termin hetzen, sondern ganz harmonisch und elegant mit dem Fluss des Lebens und der Dynamik der Gruppe fließen. Der Plan dient als Orientierung. Kleine Änderungen im Ablauf können sich jederzeit einstellen, ganz in Übereinstimmung damit, was die Gruppe braucht.

Donnerstag

- 14:00 Ankunft
- 14:30 Ankommensritual und Einführungsmeditation
- 16:00 Wildkräutersalat und Fermentiertes
- 17:00 Achtsamkeitsspaziergang
- 18:30 Pause
- 19:00 Abendessen
- 20:00 Atemübung
- 20:30 Agnihotra (Feuerritual)
- 21:00 Mantra Singen am Lagerfeuer
- 22:00 Nachtruhe

Freitag

- 06:00 Agnihotra *freiwillig*
- 07:30 Qi Gong
- 08:00 Morgenmeditation
- 08:45 Frühstück (Grüner Smoothie)
- 09:30 *Pause*
- 10:00 Wildkräuterführung + Intuitives Kräuterpflücken
- 12:00 gemeinsames Essen zubereiten
- 12:30 Mittagessen
- 13:30 *Pause*
- 14:30 Vipassana Meditation (Achtsamkeits-Meditation)
- 15:30 Teepause
- 16:00 Achtsamkeitsspaziergang und Baummeditation
- 17:30 Kräuter sammeln und Abendessen zubereiten
- 18:30 Abendessen
- 19:45 Chakra-Meditation
- 20:30 Agnihotra
- 21:00 freier Tanz *freiwillig*
- 22:30 Nachtruhe

Samstag

- 06:00 Agnihotra *freiwillig*
- 07:30 Yoga- und Atemübungen
- 08:00 Morgenmeditation
- 08:45 Frühstück
- 09:30 *Pause*
- 10:00 Fermentations-Workshop
- 14:00 Mittagessen
- 15:00 *Pause*
- 16:30 Wie geht´s mir Runde & Vipassana Meditation
- 18:00 Kräuter sammeln und Abendessen zubereiten
- 19:00 Abendessen
- 20:00 Achtsamkeitsspaziergang
- 20:30 Agnihotra
- 21:00 Tanzen oder Freilicht-Kino

Sonntag

- 06:00 Agnihotra *freiwillig*
- 07:30 Hshin-Tao (Körperübung)
- 08:00 Morgenmeditation
- 08:45 Frühstück
- 09:30 Achtsamkeitsspaziergang + Pachamama Meditation
- 10:30 Ahnenfrieden Ritual
- 11:30 *Seele baumeln*
- 12:00 Essen zubereiten oder *Seele baumeln*
- 12:30 Mittagessen
- 13:30 Pause oder Einzelbehandlung (Chakrareinigung)
- 15:00 Reise mit dem Inneren Kind
- 16:00 Dankbarkeitsrunde + Sharing
- 17:00 Abschlussritual

Für Fragen stehe ich jederzeit und gern zur Verfügung. Schreibe mir einfach eine Mail an contact@mehrgesundheit.org oder ruf mich an unter [0176 751899220](tel:0176751899220).

Ich freue mich auf tiefe, echte Momente voller Lebendigkeit und Freude!

Namasté.
Philip