



SUMMER RETREAT 16.-18.06.2023
IM EINKLANG – 4 Seasons Retreat
BY ISI & STEFFI



Freitag, 16.06.:

15.00 - 16.00 Uhr	Ankommen & Erstes Kennenlernen
16.00 - 16.30 Uhr	Meditation
16.30 - 18.00 Uhr	Persönliches Fokusthema definieren
18.00 Uhr	Abendessen

Samstag, 17.06.:

7.30 - 8.30 Uhr	Morgenmeditation & Yoga-Session
8.30 - 9.30 Uhr	Frühstück
9.30 - 12.00 Uhr	Hormone & Frauengesundheit <ul style="list-style-type: none">• Balance finden durch ein Leben im Einklang mit den Zyklusphasen• Phasen des Frauseins vom Mädchen bis zur reifen Frau• Tools um diese im Einklang mit deiner Weiblichkeit zu leben
12.00 - 14.00 Uhr	Mittagspause
14.00 - 15.30 Uhr	Achtsamkeit - Sinnlichkeit / Verbindung mit deiner Weiblichkeit
15.30 - 17.00 Uhr	Ayurveda & Dosha-Typ Bestimmung <ul style="list-style-type: none">• Dosha-Typen und Mischtypen• Wie integriere ich meinen Dosha-Typ in den Alltag• Tipps und Tricks für unterschiedliche Lebensbereiche
17.00 - 17.30 Uhr	Yoga Nidra (Tiefenentspannung - Energiearbeit)
17.30 - 19.30 Uhr	Abendessen / Pause
19.30 - 20.00 Uhr	Schreiben - Selbstreflexion
20.00 - 20.30 Uhr	Energie und Power durch Pilates & Yoga-Atmung <ul style="list-style-type: none">• Feuerritual
20.30 Uhr	Open end - Intuitive-Dance-Session

Sonntag, 18.06.:

8.00 - 9.00 Uhr	Morgenmeditation & Yogilates-Session (Das Beste aus den beiden Welten von Yoga & Pilates)
9.00 - 10.00 Uhr	Frühstück

10.00 -11.30 Uhr Stress & Stressoren / Aufbau des Energiesystems

- Tools sowie Übungen für Körper, Geist und Seele

11.30 -12.30 Uhr Zyklus-Ernährung

- Was und wie kann ich essen, um meine Hormone in Balance zu bringen & halten

12.30 -13.30 Uhr Mittagessen

13.30 -14.30 Uhr Natur als Kraftquelle

- Wie erde ich mich

14.30-15.30 Uhr Ausklang & Abschlussrunde