

# Programm zum Retreat

## „Rauhnächte, Vollmond, Weiblichkeit und Meer“

### **Tag 1: 26.12.23**

Anreise 16:00 – Begrüßung, Ankommen, Kennenlernen, gemeinsames Abendessen und Gesprächsrunde am Kamin, Meditation

### **Tag 2: 27.12.23 (Vollmond)**

Morgens früh Bewegung\* je nach Wetterlage draußen oder drinnen  
Frühstück

Thema Rauhnächte/Weiblichkeit

Mittagessen

Nachmittags freie Zeit für Ruhe, Austausch, Sauna, Spaziergang, Kaminfeuer oder eine Massage

Abendessen

Mondritual (wir bestellen bitte eine sternenklare Nacht) /Meditation

### **Tag 3: 28.12.23**

Morgens früh Bewegung\* je nach Wetterlage draußen oder drinnen  
Frühstück

Thema Rauhnächte/ Weiblichkeit

Mittagessen

Nachmittags Projekt Vision Board 2024 beginnen

Abendessen

Geschichten am Kaminfeuer/Meditation

### **Tag 4: 29.12.23 Bergfest**

Morgens früh Bewegung\* je nach Wetterlage draußen oder drinnen  
Frühstück

Thema Rauhnächte/Weiblichkeit

Mittagessen

Nachmittags weiter am Vision-Board 2024 arbeiten, freie Zeit für Ruhe, Austausch, Sauna, Spaziergang, Kaminfeuer oder eine Massage

Abendessen

Punschabend (alkoholfrei), Tanzen, Weiblichkeit feiern

**Tag 5: 30.12.23**

Morgens früh Bewegung\* je nach Wetterlage draußen oder drinnen  
Frühstück  
Thema Rauh Nächte/Weiblichkeit  
Mittagessen  
Nachmittags Mandalas, Vision Board 2024 vollenden, Sauna oder/und  
Massage  
Abendessen  
Herzmeditation

**Tag 6: 31.12.23 Übergang von 2023 auf 2024**

Morgens früh Bewegung draußen mit Abbaden (Wir spülen uns frei von 2023)  
Frühstück  
Thema Rauh Nächte/Weiblichkeit  
Mittagessen  
Nachmittags freie Zeit für Ruhe, Austausch, Sauna, Spaziergang, Kaminfeuer  
oder eine Massage  
Abendessen  
Vision-Boards präsentieren, Gesellschaftsspiel, Jahreswechselritual, Feiern

**Tag 7: 01.01.24**

Morgens früh Bewegung\* je nach Wetterlage draußen oder drinnen  
Frühstück  
Meditation  
Thema Rauh Nächte/Weiblichkeit  
Mittagessen  
Thema Weiblichkeit  
Abendessen  
Gesprächsrunde vor dem Kaminfeuer, Meditation

**Tag 8: 02.01.24**

Frühstück  
Abschlussrunde  
Abreise