

# Programmablauf

## Soul Connection Retreat

### Freitag, 06. Mai Anreisetag

- Anreise zwischen 20 und 21 Uhr  
(Bemerkung: wir selbst können erst um 17 Uhr ins Haus und benötigen die Zeit vorher zur Vorbereitung)
- 21:00 Get together mit Welcome Drink & Abendessen

### Samstag, 07. Mai

- 8:00 - Yoga
- 9:00 - Gemeinsames Frühstück
- 10:30 - 12:30 Workshop Gruppencoaching
- 13:00 - 15:00 Mittagsbuffet u. Pause
- 15:00 - 17:00 „Natur time“ (Einzel- oder Partnerübungen)
- 17:30 - Zubereitung / Workshop mit Anja
- 19:00 - gemeinsames Abendessen
- 21:30 - Abendmeditation

### Sonntag, 08. Mai

- 8:00 - Yoga
- 9:00 - Gemeinsames Frühstück
- 10:30 - 12:30 Workshop Gruppencoaching
- 13:00 - 15:00 Mittagsbuffet u. Pause
- 15:00 - 17:00 „Natur time“ (Einzel- oder Partnerübungen)
- 17:30 - Zubereitung / Workshop mit Anja
- 19:00 - gemeinsames Abendessen
- 21:30 - Abendmeditation

### Montag, 09. Mai

- 8:00 - Yoga
- 8:45 - Gemeinsames Frühstück
- 10:30 - 12:30 Workshop Gruppencoaching
- 13:00 - 15:00 Mittagsbuffet u. Pause
- 15:00 - 17:00 „Natur time“ (Einzel- oder Partnerübungen)
- 17:30 - Zubereitung / Workshop mit Anja
- 19:00 - gemeinsames Abendessen
- 21:30 - Abendmeditation

\* Wir halten die Nachmittage bewusst etwas offener, um auch Zeit für Reflektionen & Bewegung in der Natur zu haben. Partner und Einzelübungen werden mit Spaziergängen in der Natur kombiniert. Je nach Interesse und Anfrage sind hier auch kleine Ernährungsworkshops möglich.

### Dienstag, 10. Mai Abreisetag

- 8:00 - Yoga
- 9:00 - Gemeinsames Frühstück
- bis 10:00 - Zimmer werden geräumt
- 10:00 - Verabschiedung
- 11:00 - Wanderung oder Abreise