



# SEELENFRIEDEN WOCHENEND-RETREAT

## 20.-23.10.2016

### Programm:

#### Donnerstag

Anreise

18.30 Uhr Abendessen (basische Suppe)

19.30 Uhr Vorstellungsrunde

21.00 Uhr Abendmeditation

#### Freitag

7.30 Uhr Morgenmeditation

ab 8.30 Uhr Frühstück (basisch nach Dr. Jentschura)

10.00 Uhr mit allen Sinnen Wald erleben

13.00 Uhr Mittagessen

15.30 Uhr bis 17.00 Uhr Yogastunde

18.00 Uhr Abendessen (basische Suppe)

19.30 Uhr bis 20.30 Uhr Meditation

ab 20.40 Uhr Vortrag über schamanische Arbeit Fogo Sagrado



NEUE HÖHE  
Retreat

Samstag

- 7.30 Uhr Morgenmeditation
- ab 8.30 Uhr Frühstück (basisch nach Dr. Jentschura)
- 10.00 Uhr bis 11.30 Uhr Yogastunde
- 13.00 Uhr Mittagessen
- 14.00 Uhr Heilkreis Fogo Sagrado
- 18.00 Uhr Abendessen (basische Suppe)
- 19.30 Uhr Meditation

Sonntag

- 7.30 Uhr Morgenmeditation
- ab 8.30 Uhr Frühstück (basisch nach Dr. Jentschura)
- 9.30 Uhr Wanderung oder Yoga
- 13.00 Uhr Mittagessen
- 14.00 Uhr Abreise

(kleine Änderungen vorbehalten)