



Barbara Uhl

Sonntag (Anreise):

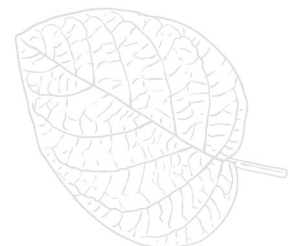
- Ab 15.00 Uhr: Zimmerbezug
17.00 Uhr bis 17.30 Uhr: **Begrüßung** (Treffpunkt Hotelrezeption)
17.30 Uhr bis 18.30 Uhr: **„Spaziergang und Ankommen in der Natur“**
Ab 19.00 Uhr: Abendessen

Montag:

- Ab 07.30 Uhr: Frühstück individuell
10.00 Uhr bis 13.00 Uhr: **„Die Kraft der Bäume“** – Waldbaden mit allen Sinnen
Leichte Wanderung zum nahe gelegenen Fichtenwald. Mit allen Sinnen tauchen wir in diesen Kraftort ein.
13.00 Uhr: Kleiner Lunch, anschließend Zeit für Wellness etc.
Ab 19.00 Uhr: Abendessen
21.00 Uhr bis 23.00 Uhr: **„Unter dem Sternenhimmel“**
Wir suchen nach Sternbildern, hören über den Aufbau unserer Galaxie und staunen über das Wunder des Universums.

Dienstag:

- Ab 07.30 Uhr: Frühstück individuell
10.00 Uhr bis 13.00 Uhr: **„Im Flow am Fluss“**
Wir suchen nach einem Stein, den wir anschließend durch Schleifen von Hand in unseren persönlichen Daumenschmeichler verwandeln. Durch das kreative Arbeiten am Fluss werden unsere Gedanken frei und wir erleben den Flow.
13.00 Uhr: Kleiner Lunch, anschließend Zeit für Wellness etc
17.00 Uhr bis 18.00 Uhr: **„Meine Ruhe finden“** – Meditation im Hotelgarten
Ab 19.00 Uhr: Abendessen



Barbara Uhl

Sonnenweg 41, 6414 Mieming
+43 (0) 676 553 7 554 - info@sinne-seele-natur.at
sinne-seele-natur.at



Barbara Uhl

Mittwoch:

07.00 Uhr bis 08.00 Uhr: **„Zauber der frühen Stunde“** – Morgenspaziergang
anschließend Frühstück

10.00 Uhr bis 13.00 Uhr: **„Land-Art“** – Kreative Kunst in der Natur
Wir tauchen in eine Welt aus alten Bäumen, Moosen und Flechten ein. Hier gestalten wir mit Naturmaterialien neue Kunstwerke, die wir in der Landschaft aufbauen und am Ende wieder der Natur überlassen. Landart spricht alle Sinne an und weckt unsere Fantasie und kreativen Seiten.

13.00 Uhr: Kleiner Lunch, anschließend Zeit für Wellness etc

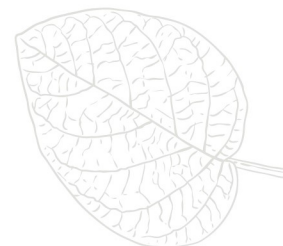
Ab 19.00 Uhr: Abendessen

Donnerstag:

Ab 07.30 Uhr: Frühstück individuell

10.00 Uhr bis 13.00 Uhr: **„Waldbaden – Zeit für mich“**
Mit einer kleinen Wanderung zum Fichtenwald tanken wir heute nochmals viel Kraft. Wir lernen das Dankbarkeits-Tagebuch kennen und nehmen uns Zeit für uns.
Gemeinsamer Abschluss des Retreats und Verabschiedung.

Programmänderungen vorbehalten.



Barbara Uhl

Sonnenweg 41, 6414 Mieming

+43 (0) 676 553 7 554 - info@sinne-seele-natur.at

sinne-seele-natur.at