



Programm Rübchen MINI Retreat „Selbstfürsorge“

10:00 Uhr		Ankommen & Begrüßung
10:15 Uhr	Yoga Raum	Ausrichtung für den Tag Entspannungsübung, Atemübung, Dehnübungen
11:00 Uhr	Stube	5-Elemente Frühstück
11:45 Uhr	Outdoor	Spaziergang in Stille (geführt)
12:30 Uhr	Stube	Besprechung Rezepte, Verteilung der Aufgaben, gemeinsame Zubereitung des Mittagessens
14:00 Uhr	Stube	Achtsames Mittagessen Pause
15:00 Uhr	Yoga Raum	Entspannungsübung Hatha Yoga Endentspannung Abschlussrunde
16:00 Uhr	Yoga Raum	Verabschiedung