

Retreat 2027

28.05.27 - 30.05.27

25.06.27 - 27.06.27

Adresse:

Fromm's Guesthouse
Oberdorfsgasse 11, 7208 Malans

An und Abreise:

Freitag: 15:30 Uhr / Sonntag: 12:00 Uhr

Inhalt: Yoga, Sound-Sessions, Meditation, PMR, kreativ Workshop,
Vegane und Antientzündliche Küche.

2 Nächte

4H Yoga, PMR, Meditation

2H Sound-Session

2H Kakao Zeremonie / Ritual

1 Kreativ Workshop (2H)

Frühstück, Mittagessen und Abendessen

1 gemeinsames Kochen

1 Brunch

Und ganz viel gemeinsame Zeit

Zeitplanung:

Freitag:

15:30 Uhr Individuelle Anreise

16:30 Uhr Begrüssung

18:00 Uhr Abendessen

19:30 Uhr Sound-Session

20:30 Uhr Kakaozeremonie / Ritual (Gemütliches ausklingen und Gespräche)

Samstag:

8:00 Uhr Meditation und PMR

9:00 Uhr Yoga

10:00 Uhr Frühstück

10:45 Uhr Freizeit / gemeinsamer Spaziergang

12:00 Uhr Mittagessen

13:30 Uhr Kreativ Workshop Start

16:00 Uhr Kreativ Workshop ende

16:30 Uhr Gemeinsames Kochen

18:00 Uhr Abendessen

19:30 Uhr Sound-Session

20:30 Uhr Kakaozeremonie / Ritual Gespräche

Sonntag:

- 8:00 Uhr Yoga
- 9:00 Uhr Meditation und PMR
- 10:00 Uhr Abschlussritual
-
- 10:30 Uhr Brunch startet
- 12:00 Uhr Brunch fertig
-
- 12:00 Uhr Abreise

Packliste:

- Yoga-Matte (Auf Anfrage Mieten möglich)
- Bequeme Kleidung
- Pyjama
- Badekleidung und Badetuch
- Sonnencreme
- Sonnenbrille
- Nessesair und Kosmetikprodukte
- Warme Jacke
- Wasserflasche
- Persönliche Medikamente
- Gute Laune, Freude und viel Hunger 😊



Schön, dass du dabei bist !

Wir freuen uns von Herzen auf dieses besondere
Wochenende mit dir !

Auf gemeinsame Momente, wertvollen Austausch, Zeit zum
Durchatmen und Entspannen.

Liebe Grüsse

Gabi und Florentina



Gesundheitscenter Spirit

Neumühlestrasse 42, 8406 Winterthur

info@gesundheitscenterspirit.ch

Kontakt Nummer vor Ort: 079 326 72 21