

## Retreat Beschreibung

### High Level Energy – Finde in deine volle Schöpferkraft

**Wann: Sonntag 30.04.2023 – Freitag 05.05.2023**

#### **Programmablauf:**

#### **Sonntag 30.04.2023 – individuelle Anreise**

18:30 Uhr: Willkommen mit Begrüßungsgetränk

19:00 Uhr: Vegan-vegetarisches 4-Gang-Genussmenü

#### **Montag 01.05.2023**

Ab 08:00 Uhr: Vegan-vegetarisches Bio-Frühstück

09:30 Uhr: Seminarbeginn mit reinigendem Feuerritual

10:00 Uhr: Gemeinsames Kennenlernen in der Gruppe & Möglichkeit der Selbstreflektion

10:30 Uhr: Impulsvortrag zum lebensspendenden Element Wasser mit Achtsamkeitsübung am Weissensee

11:30 Uhr: Herstellung einer eigenen Sole-Trinkkur mit informativem Fachwissen

12:00 Uhr: Gemeinsames vegan-vegetarisches Bio-Mittagessen & Mittagspause

13:30 Uhr: Achtsamkeits-Schweigespaziergang in der Natur mit anschließender Meditation

15:30 Uhr: OligoScan zur Zellmessung für die Darstellung von Mineralien und Spurenelementen im Körper. (Anhand dieser Auswertung berät dich Nadine im Anschluss an das Retreat individuell und persönlich bezüglich deiner Schwermetallkonzentration und einer möglichen Ausleitung.

Außerdem erhältst du von ihr eine ausführliche Beratung und Empfehlung zu deiner optimalen Nährstoffversorgung.)

16:00 Uhr: Im Anschluss erhalten zwei Teilnehmer ihre persönliche Reikibehandlung. Allen weiteren Teilnehmern steht dieser Zeitraum zur freien Verfügung – Wellness, Sauna, Spaziergang, etc.

18:30 Uhr: Vegan-vegetarisches 4-Gang-Bio-Genussmenü

## **Dienstag 02.05.2023**

Ab 08:00 Uhr: Vegan-vegetarisches Bio-Frühstück

10 Uhr: Seminarbeginn mit Essential Healing Behandlung im Seminarraum

10:15 Uhr: Impulsvortrag zum Thema Vitalstoffe

11:00 Uhr: Gemeinsames Kochen mit vitalstoffreichen Lebensmitteln inklusive Mittagspause

14:00 Uhr: Körperreise-Meditation

15:30 Uhr: Übung zur kreativen Selbsterfahrung

16:00 Uhr: Im Anschluss erhalten zwei Teilnehmer ihre persönliche Reikibehandlung. Allen weiteren Teilnehmern steht dieser Zeitraum zur freien Verfügung – Wellness, Sauna, Spaziergang, etc.

18:30 Uhr: Vegan-vegetarisches 4-Gang-Bio-Genussmenü

## **Mittwoch 03.05.2023**

Ab 08:00 Uhr: Vegan-vegetarisches Bio-Frühstück

10 Uhr: Seminarbeginn mit Impulsvortrag zu den Themen positive Psychologie & positive Kommunikation – für einen liebevollen & energievollen Umgang mit dir Selbst

11:15 Uhr: Selbstreflektion – Reflektiere deine innere Sprache & Kommunikation

11:30 Uhr: Erarbeitung deiner positiven Affirmation für mehr Lebensenergie & Freude

12:15 Uhr: Gemeinsames vegan-vegetarisches Bio-Mittagessen und Mittagspause

14:00 Uhr: Im Anschluss erhalten vier Teilnehmer ihre persönliche Reikibehandlung. Allen weiteren Teilnehmern steht dieser Zeitraum zur freien Verfügung – Wellness, Sauna, Spaziergang, etc.

18:30 Uhr: Vegan-vegetarisches 4-Gang-Bio-Genussmenü

## **Donnerstag 04.05.2023**

Ab 08:00 Uhr: Vegan-vegetarisches Bio-Frühstück

10 Uhr: Seminarbeginn mit einer stärkenden Atemübung am Weissensee

10:15 Uhr: Impulsvortrag zum Thema Stress, Stressbewältigung & -prävention

12:00 Uhr: Gemeinsames vegan-vegetarisches Bio-Mittagessen und Mittagspause

13:30 Uhr: Ausflug zur Hoffnungskirche mit Achtsamkeitsübung und anschließender Meditation

15:15 Uhr: Methoden, Empfehlungen und Tipps zur Stressbewältigung & -prävention

16:00 Uhr: Im Anschluss erhalten zwei Teilnehmer ihre persönliche Reikibehandlung. Allen weiteren Teilnehmern steht dieser Zeitraum zur freien Verfügung – Wellness, Sauna, Spaziergang, etc.

18:30 Uhr: Vegan-vegetarisches 4-Gang-Bio-Genussmenü

### **Freitag 05.05.2023**

Ab 08:00 Uhr: Vegan-vegetarisches Bio-Frühstück

10:00 Uhr: Stärkende Chakra-Arbeit damit deine Energiezentren wieder in ihrer Balance und Kraft schwingen

11:00 Uhr: Abschließende Gruppenübung zur Feststellung deines aktuellen Lebensenergie-Standpunktes

12:00 Uhr: Retreat-Abschluss beim gemeinsamen vegan-vegetarisches Bio-Mittagessen

Unser Erfolgsgeheimnis lautet: **Aktive Umsetzung**

Im Anschluss an das Retreat erhältst du weitere individuelle Coaching Sitzungen im 14 tägigen Rhythmus. Durch diese einzigartige Nachbegleitung unterstützen wir dich dabei, die gelernten Impulse & Methoden nachhaltig und wirkungsvoll in dein Leben zu integrieren.