

ZEITEN & INHALTE

Um die maximale Flexibilität innerhalb der gesamten Veranstaltung zu gewährleisten und jeder Teilnehmerin auch persönlichen Rückzugsraum zu geben, können sich einzelne Programmpunkte zeitlich etwas verschieben.

Donnerstag, 22.10.2026 - ANKOMMEN & ERDEN

ab 15:00 Uhr	Individuelle Anreise aller Teilnehmerinnen (ca. 10)
17:00 Uhr	Begrüßen, Kennenlernen, Ankommen
18:30 Uhr	Gemeinsames Essen und mehr...

Freitag, 23.10.2026 - STÄRKE DEINE BASIS

8:00 Uhr	Sanftes Welcome-Yoga
9:00 Uhr	Frühstücksbuffet im Restaurant
10:15 Uhr	Workshop/Teil 1: Deine energetische Basis: Wurzeln stärken & innere Stabilität
12:30 Uhr	Mittagssnack & freie Zeit
14:00 Uhr	Workshop/Teil 2: Deine Energie verstehen: einblicke in Chakren, Meridiane und Human Design Zentren
16:30 Uhr	Freie Zeit
18:30 Uhr	Gemeinsames Abendessen
zu späterer Stunde:	kreative Umsetzung: Mache deine Energie sichtbar

Samstag, 24.10.2026 - BRINGE DEINE ENERGIE IN FLUSS

8:30 Uhr	Sanfte Körperreise & Aktivierung deiner Energiezentren
9:00 Uhr	Frühstücksbuffet im Restaurant
10:15 Uhr	Workshop/Teil 3: State Management: wie du deine Energie bewusst steuern kannst
12:30 Uhr	Mittagssnack & freie Zeit
14:00 Uhr	Workshop/Teil 4: Vom Fundament zur Vision: Entfalte deine Lebenskraft
16:30 Uhr	Kurze Pause
17:00 Uhr	Yin-Yoga & Integration – Raum für Transformation
18:30 Uhr	Gemeinsames Abendessen
zu späterer Stunde:	Offener Austausch & Inspiration rund um Human Design

Sonntag, 25.10.2026 - INTEGRATION & NEUAUSRICHTUNG

8:30 Uhr	Sanfte Morgenmeditation: Verbindung zu deiner inneren Kraft
9:00 Uhr	Frühstücksbuffet im Restaurant
10:15 Uhr	Integration: Dein Weg in ein erfüllteres Leben - Alltagstransfer
12:30 Uhr	Mittagssnack
ab 13:30 Uhr	Individuelle Abreise der Teilnehmerinnen