TIMETABLE Healing Waves Retreat

*Wir behalten uns kurzfristige Änderungen vor, falls wir dies für nötig erachten.

	TAG 1 11.12.25 Donnerstag	TAG 2 12.12.25 Freitag Glaubenssätze	TAG 3 13.12.25 Samstag inneres Kind	TAG 4 14.12.25 Sonntag GFK	TAG 5 15.12.25 Montag Resilienz	TAG 6 16.12.25 Dienstag Ressourcen stärken	TAG 7 17.12.25 Mittwoch	TAG 8 17.12.25 Donnerstag
08.00 h	ANREISE	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	ABREISE
09.00 h		Vorstellungsrunde	Morgenmeditation Muskelrelaxion	Werte/Bedürfnisse	Souk	Ressourcen stärken	DEINE ZEIT	
10.00 h		Gruppenregeln/ Intension/Ablauf	Was bedeutet inneres Kind?/ Anteilsarbeit	Was ist Gewaltfreie Kommuniaiton?		Anker setzen		
11.00 h		Thema: Heilung	Aktive-/ Passive Wunden	Gruppenübung		Breathwork		
12.00 h		MITTAGSPAUSE						
13.00 h								
14.00 h		Emotionen & Traumata	Breathwork	Surf/Strand/ Ausflug	Was bedeutet Resilienz?	Journaling		
15.00 h		Glaubenssätze	inneres Kind Meditation		Stressoren und Ressourcen			
16.00 h		Glaubenssätze Übung	Rohkakau		Akzeptanz und Optimismus			
17.00 h		Freetime	Freetime	Freetime	Freetime	Freetime	Freetime	
18.00 h		Zeit für Yoga	Zeit für Yoga	Zeit für Yoga	Zeit für Yoga	Zeit für Yoga	Zeit für Yoga	
19.00 h	Essen	Essen	Essen	Essen	Essen	Essen	Essen	