

TIMETABLE Healing Waves Retreat



	TAG 1 03.12.26 Donnerstag	TAG 2 04.12.26 Freitag Nervensystem	TAG 3 05.12.26 Samstag Schattenarbeit	TAG 4 06.12.26 Sonntag GFK	TAG 5 07.12.26 Montag Kunsttherapie	TAG 6 08.12.26 Dienstag Manifestieren	TAG 7 09.12.26 Mittwoch	TAG 8 10.12.26 Donnerstag
08.00 h	ANREISE	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
09.00 h		Vorstellungsrunde	Morgenpriming Muskelrelaxion	Souk	meditatives Malen	Morgenpriming	Surftag (2 Personen)	
10.00 h		Gruppenregeln/ Intension/Ablauf	Schattenarbeit			Sicherer Raum Meditation	Ziele setzen Dankbarkeit	
11.00 h		Thema: Heilung						
12.00 h		MITTAGSPAUSE						
13.00 h								
14.00 h		Zeit für Yoga	Dein Nervensystem	Breathwork	Werte/Bedürfnisse	Bedürfnis- Nachmittag	Journaling	
15.00 h				inneres Kind Meditation	Was ist Gewaltfreie Kommuniation?		Dark Breathwork	
16.00 h				Rohkakao	Gruppenübung			
17.00 h			Freetime	Freetime	Freetime	Sandboarding	Hammam & Massage	Freetime
18.00 h		Zeit für Yoga	Zeit für Yoga	Zeit für Yoga	Freetime			
19.00 h		Essen	Essen	Essen	Essen		Essen	
20.00 h					Henna	Zeit für Yoga		
							ABREISE	