



Yoga & Coaching Retreat
Biohotel Schloss Kirchberg
 mit Franziska Lehmann

30. Oktober-3. November 2024

Donnerstag

Individuelle Anreise ab 15.00
 evtl. Ayurveda Massage (dein individueller Termin)
 18:30-19.45 Kennenlernen &
 Vinyasa Flow zum Ankommen
 20:30 3-Gänge Menü im Schlosscafé
(Bio-Qualität)

Freitag -*Unser LosLass Tag*

08:00-09.30 Vinyasa Flow & Write
 "Wertschätzen von allem, was war"
Was darf bleiben?
Was darf gehen?
Was darf kommen?

ab 10.00 gemeinsames Frühstück
(Bio-Qualität)
 danach freie Zeit für z.B. Spaziergang,
 evtl. Ayurveda Massage (dein individueller Termin)

15.00 Snacktime

17.00 -19.15 Vinyasa Flow & Write
Wie funktioniert loslassen?
Was möchtest du loslassen?
Welche Tools unterstützen das Loslassens?
Vorbereitung unseres Loslass-Rituals

20.00 3-Gänge Menü im Schlosscafé
(Bio-Qualität)

22.00 *Loslass Ritual* am Feuer
 anschließend "Shake it off" in unserem Yogaraum
#dancingqueen

Samstag

09:00-10.30 Visionsmeditation & Vinyasa
 Flow & Write

"Finde & Feier deine Stärken"

ab 10.30 gemeinsames Frühstück
(Bio-Qualität)

danach freie Zeit für z.B. Gedanken schweifen lassen,
 evtl. Ayurveda Massage (dein individueller Termin)

15.00 Snacktime

16.00 -17.30 Vinyasa Flow

Wo will ich hin?

Was darf kommen?

Wie kann es noch besser werden?

17.40-19.15 Create your Vision Workshop

*Nimm deine Zukunft in die Hände
 und mach sie sichtbar*

20:00 3-Gänge Menü im Schlosscafé *(Bio-Qualität)*

Sonntag

08:45 letztes gemeinsames Frühstück
(Bio-Qualität)

9.45 Feedbackrunde & Abschlussübung
 11.30 Offizielles Ende

evtl. Ayurveda Massage (dein individueller Termin)
 individuelle Abreise