

Silvester-Retreat 2020
Achtsam ins neue Jahr
28.12.2020-2.1.2021

Rauhnächte
Ruhe
Aktiv sein
Entspannung

Programm 2020

kleine Änderungen vorbehalten!

Montag	28.12.2020	Abendessen	Bio-Vollwert
Anreise		Stockbrot am Lagerfeuer, Suppe aus dem Feuerkessel, Salatbuffet	vegetarisch vegan möglich
		Einführung in das Thema Rauhnächte und Räucher-Ritual	
Dienstag	29.12.2020		
	8 Uhr	Morgenfit "Achtsam zum Meer" vor dem Frühstück	
	ab 8 Uhr	Frühstücksbuffet Freizeit*	Bio-Vollwert + Klassisch
	15Uhr	Wir bereiten gemeinsam einen Rohköstlichen Kuchen und essen ihn auf	
	18 Uhr	Abendessen 3 Gang Menü	Bio-Vollwert vegan vegetarisch möglich
	19.30 Uhr	Entspannung zum Abend Rauhnächte-Räucher-Ritual Vortrag-Vorführung- Verkostung mit Madlen	
Mittwoch	30.12.2020		
	8 Uhr	Morgenfit "Achtsam zum Meer" vor dem Frühstück	
	ab 8 Uhr	Frühstücksbuffet Freizeit*	Bio-Vollwert + Klassisch
	18 Uhr	Abendessen 3 Gang Menü Am Räucherofen- Fisch und Gemüse	Bio-Vollwert vegan vegetarisch möglich
	19.30 Uhr	Magie in den Rauhnächten Was wirst du im alten Jahr hinter dir lassen? Worauf freust du dich 2021? Die Kraft des positiven Denkens Intuition-Suggestion- Erstaunliches mit Lars danach Rauhnächte-Räucher-Ritual	

Donnerstag 31.12.2020 Silvester

8 Uhr Morgenfit "Achtsam zum Meer" vor dem Frühstück
ab 8 Uhr Frühstücksbuffet Bio-Vollwert + Klassisch

Freizeit

15.30 Uhr Wanderung zum Nordstrand,
Das alte Jahr verabschieden in der Zeit der blauen Stunde,
des Sonnenunterganges und der Abenddämmerung am Meer.
Fackeln und Lagerfeuer

20 Uhr **Seeadler-Silvester-Buffer** Bio-Vollwert
Unser regionales Bio-Buffer wird auch in diesem Jahr wieder ein
besonderes Thema haben...Lasst euch überraschen

Danach Spiele und Spaß bis Mitternacht.....

Rauhnächte-Ritual und Neues Jahr

Freitag 1.1.21

Neujahr 8.30 Uhr Morgenfit "Achtsam zum Meer" vor dem Frühstück
ab 9 Uhr Frühstücksbuffet Bio-Vollwert + Klassisch

Freizeit*

18 Uhr Abendessen 3 Gang Menü Bio-Vollwert vegetarisch
vegan
möglich

danach Rauhnächte-Ritual

Mittwoch 2.1.2020

8 Uhr Morgenfit "Achtsam zum Meer" vor dem Frühstück
ab 8 Uhr Frühstücksbuffet Bio-Vollwert + Klassisch
Danach Abreise oder individuelle Verlängerung

Getränke sind exklusive.

Wir halten ein Angebot an interessanten Alkoholfreien Getränken und Cocktails bereit.

Es gibt natürlich auch Bier, Wein und Sekt.

(Alles in Bio-Qualität)

* Freizeit

Für die Freizeitbereiche halten wir umfangreiche passende Angebote bereit, die individuell buchbar sind und vermitteln dazu auch gern Termine:
wie Schwimmbadbesuch, Sauna, Massagen u.a.

Stand: 1.2.2020

Preise:

siehe unter Buchen!

Preise für Kinder auf Anfrage