

Unsere Gesundheit ist unser größtes Gut

Ein Retreat bietet die perfekte Möglichkeit, Körper, Geist und Seele zu stärken.

Die Kombination aus Entspannung und Aktivität, aber auch die Natur und die lokale Kultur können Ihnen helfen, Ihre Balance wieder zu finden.

Unser Programm ist ausgewogen und sorgt für neue Kraft und Energie, um das innere Gleichgewicht wieder herzustellen.

Es geht vor allem darum, zur Ruhe zu kommen, sich auf die wesentlichen Dinge im Leben zu besinnen und sich vom vollen Terminkalender oder dem Smartphone zurückziehen zu können. Nebenbei bleiben Sie körperlich fit, lernen Land und Leute kennen und treffen Gleichgesinnte.

Sebastian Kneipp:

Kümmere dich um deinen Körper.
Er ist der einzige Ort, den du zum
Leben hast.

Retreat meets Barock

Georg Ludwig
Elke Theilacker-Ludwig
36100 Petersberg
Tel: 0179 474 22 39

Website:
www.retreat-meets-barock.de

E-Mail:
info@retreat-meets-barock.de



Folgen Sie uns auf Facebook
www.facebook

Entspannung und Rückzug
vom Alltag

RETREAT



im Ambiente der
Barockstadt Fulda

Programmablauf



FREITAG

14.00 - Anreise
16.00 - Come together
17.00 - Achtsamkeitstraining
18.30 - Abendessen
20.00 - Zeit für DICH

SAMSTAG

08.00 - Achtsamer Spaziergang
am Morgen
09.00 - Frühstück
10.00 - Face Yoga und
smoveyWORKOUT
11.30 - Wanderung oder Nutzung
des Wellnessbereichs
16.30 - Progressive
Muskelentspannung
18.30 Abendessen
20.00 Zeit für DICH

SONNTAG

8.00 - Achtsamer Spaziergang
am Morgen
9.00 - Frühstück
10.00 - Zimmerfreigabe
10.30 - Autogenes Training und
Die 5 Tibeter
11.30 - Rückblick
12.00 - Heimreise

Das Retreat Programm beinhaltet:

Achtsamkeitstraining
Face Yoga und smoveyWORKOUT
Progressive Muskelentspannung
Autogenes Training