

# 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](http://www.retreat-meets-barock.de)

E-Mail:  
[info@retreat-meets-barock.de](mailto:info@retreat-meets-barock.de)



Folgen Sie uns auf Facebook  
[www.facebook](http://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