

molino - malaga



## Ich komme zu mir - Retreat

### Ankunftstag Sonntag:

Abholung vom Flughafen Málaga

leichtes Abendessen im gemütlichen Beisammensein. ca.19.00 Uhr:  
„Hühnersuppe für die Seele“

---

### 1.Tag, Montag:

sanfte Bewegung in den Tag 9.00 Uhr  
mit Übungen aus dem Thai Chi und Yoga

Frühstück (bei Sonnenschein Terrasse) ca. 10.30 Uhr

Freizeit zum Kennenlernen der Mühle und Umgebung

leichtes Mittagessen, warm ca. 14 Uhr  
danach Siesta ☺

Zwiegespräch ca 1h 17 Uhr

Abendessen, warm oder kalt ca 19 Uhr

---

## 2.Tag, Dienstag:

sanfte Bewegung in den Tag  
mit Übungen aus dem Thai Chi und Yoga 9.00 Uhr

Frühstück ca. 10.30 Uhr

Zen-Bogenschiessen 12.00 Uhr

leichtes Mittagessen, warm  
danach Siesta ☺ ca. 14 Uhr

Massage 17 Uhr

Abendessen, warm oder kalt ca 19 Uhr

danach: Themenbezogenes Zwiegespräch mit energetischen Übungen

---

## 3.Tag, Mittwoch:

sanfte Bewegung in den Tag  
mit Übungen aus dem Thai Chi und Yoga 9.00 Uhr

Frühstück ca. 10.30 Uhr

Vortrag: Wessbecher/Tepperwein/Betz 12.00 Uhr

leichtes Mittagessen, warm  
danach Siesta ☺ ca. 14 Uhr

Abendessen, warm oder kalt ca 18.30 Uhr

danach themenbezogenes Coaching mit Aurallesen und innerer Reise.

---

#### 4.Tag, Donnerstag:

sanfte Bewegung in den Tag  
mit Übungen aus dem Thai Chi und Yoga 9.00 Uhr

Frühstück ca. 10.30 Uhr

danach Ausflug mit Picknick und Zwiegesprächen. alternativ:

**Nerja** (ehemaliger Fischerort, der seinen Charme trotz steigendem Tourismus bewahrt hat) und Strand Cantarrijan, zwischen hohen Felsklüften gelegener Naturstrand. (45 Min. Fahrt)

oder

**El Torcal**, meditatives Wandern in einer einzigartigen Felslandschaft mit zwei Wanderwegen in 1000 m Höhe, eine ganz eigene Welt und Energie. (45 Min. Fahrt)

.... und Siesta 😊

Abendessen, warm oder kalt ca 19.30 Uhr

---

#### 5.Tag, Freitag:

sanfte Bewegung in den Tag  
mit Übungen aus dem Thai Chi und Yoga 9.00 Uhr

Frühstück ca. 10.30 Uhr

Zen Bogenschiessen 12.00 Uhr

leichtes Mittagessen, warm  
danach Siesta 😊 ca. 14 Uhr

Vertiefung + Deeksha 17 Uhr

Abendessen, warm oder kalt ca 19 Uhr

---

## 6.Tag, Samstag:

Frühstück ca. 10.30 Uhr

Mauna - Schweigen

„Bei sich sein“

Tag zur eigenen Verfügung

leichtes Mittagessen, warm ca. 14 Uhr  
danach Siesta

Abendessen, warm oder kalt ca 19 Uhr

danach Abschlusszweigespräch/Feedback

---

## 7.Tag, Sonntag:

gemeinsames Frühstück nach Absprache, je nach Abflugzeit

Flughafenfahrt

---

- Die Mahlzeiten bereiten wir zusammen zu nach Ideen von „fit for fun“: z.B. süßsaure Zucchini mit gebratenen Scampi oder frische Artischockenherzen mit Pesto und Pfirsichsauce ...

- Die Tagespunkte sind alle optional zu verstehen und können jederzeit verändert werden (be with the flow ☺)

- Ihr bekommt ein Schreibheft und - material für die Selbstbeobachtung und den Selbsta Ausdruck, sowie Anleitungen dazu.

- In der Freizeit habt ihr die Möglichkeit schöne Filme z.B. „Wie im Himmel“, „Der friedvolle Krieger“, „Chocolat“, „Die große Stille“, „Die sieben geistigen Gesetze des Erfolges“ oder Vorträge von Eckhart Tolle oder Clemens Kuby zu sehen oder zu hören.

- In unserem Bodegaraum könnt ihr u.a.optional die Kundalini-Meditation oder die Dynamische Meditation nach Osho erfahren.

- Kosten 1 Woche Retreat pro Person inkl. Flughafentransport,  
Übernachtung, Vollverpflegung und Programm: 650 €