



Sylvester - Retreat

27.12.10 - 2.1.2011

1.Tag, Montag, 27.12.2010:

Vipasana - Aufmerksamkeitsübungen	8.30 Uhr
sanfte Bewegung in den Tag mit Yoga	9.15 Uhr
gemeinsam zubereitetes Frühstück + talk über Themen, die euch auf dem Herzen liegen	10.00 Uhr
Numerologische Auswertung deines Wesens	12.00 Uhr
vegetarisches warmes Mittagessen danach Siesta ☺	14.00 Uhr
Was sind meine Bedürfnisse und Werte? + Kreieren eines Wunschbuches	17.00 Uhr
leichtes Abendessen am Kaminfeuer	ca 19.00 Uhr
Vipasana - Aufmerksamkeitsübungen vor dem Schlafen gehen	... Uhr

2.Tag, Dienstag, 28.12.2010:

Vipasana - Aufmerksamkeitsübungen	8.30 Uhr
sanfte Bewegung nach Gabriela Roth	9.15 Uhr
gemeinsam zubereitetes Frühstück + talk über Themen, die euch auf dem Herzen liegen	10.00 Uhr
Gemeinsame Betrachtung des vergangenen Jahres mit Dankbarkeitsübungen	12.00 Uhr



vegetarisches warmes Mittagessen danach Siesta ☺	14.00 Uhr
Missionstest Teil 1	17.00 Uhr
leichtes Abendessen am Kaminfeuer	ca 19.00 Uhr
Vipasana - Aufmerksamkeitsübungen vor dem Schlafen gehen	... Uhr

3.Tag, Mittwoch, 29.12.2010:

Vipasana - Aufmerksamkeitsübungen	8.30 Uhr
sanfte Bewegung in den Tag mit Yoga	9.15 Uhr
gemeinsam zubereitetes Frühstück + talk über Themen, die euch auf dem Herzen liegen	10.00 Uhr
Ausflug	11.00 Uhr
an einen Kraftplatz am Meer oder in den Bergen inkl. Mittagessen in einem Typ. span. Restaurant oder optional mit selbstgemachtem Picknick Wandern und Achtsamkeitsübungen in der Natur	
leichtes Abendessen am Kaminfeuer	ca 19.00 Uhr
Vipasana - Aufmerksamkeitsübungen vor dem Schlafen gehen	... Uhr

4.Tag, Donnerstag, 30.12.2010:

Vipasana - Aufmerksamkeitsübungen	8.30 Uhr
sanfte Bewegung nach Gabriela Roth	9.15 Uhr



gemeinsam zubereitetes Frühstück + talk über Themen, die euch auf dem Herzen liegen	10.00 Uhr
Missionstest Teil 2	12.00 Uhr
vegetarisches warmes Mittagessen danach Siesta ☺	14.00 Uhr
Missionstest Teil 3	17.00 Uhr
leichtes Abendessen am Kaminfeuer	ca 19.00 Uhr
Chuck Spezzano: Archetypenkarten bezügl. eurer Themen	
Vipasana - Aufmerksamkeitsübungen vor dem Schlafen gehen	... Uhr

5.Tag, Freitag, 31.12.2010:

Vipasana - Aufmerksamkeitsübungen	8.30 Uhr
sanfte Bewegung nach Gabriela Roth	9.15 Uhr
gemeinsam zubereitetes Frühstück + talk über Themen, die euch auf dem Herzen liegen	10.00 Uhr
Gemeinsame NLP Übung Ziel Linie + Blockaden lösen	12.00 Uhr
vegetarisches warmes Mittagessen danach Siesta ☺	14.00 Uhr
Nachmittag zur freien Verfügung	17.00 Uhr
Wokbuffet am Kaminfeuer Nachtwanderung zum See Feuerritual und	ab 20.00 Uhr
Deeksha Energieübertragung	um 24.00 Uhr



Vipasana - Aufmerksamkeitsübungen ... Uhr
vor dem Schlafen gehen

6.Tag, Samstag, 1.1.2011:

Vipasana - Aufmerksamkeitsübungen ... Uhr

gemeinsame Neujahrsmeditation 10.00 Uhr

gemeinsam zubereiteter Neujahrslunch mit Buffet ab 11.00 Uhr

Innere Reise zu euren Zielen + Kraft spendenden Archetypen 13.00 Uhr

Resumée der Woche 16.00 Uhr

leichtes Abendessen am Kaminfeuer ca 19.00 Uhr

Vipasana - Aufmerksamkeitsübungen ... Uhr
vor dem Schlafen gehen

7.Tag, Sonntag, 2.1.2011:

gemeinsam zubereitetes Frühstück 10.00 Uhr

Ausklang

-
- Die meisten Mahlzeiten bereiten wir gemeinsam zu. Essenssonderwünsche sind willkommen. Auch veganes Kochen möglich.
 - Die Tagespunkte sind alle optional zu verstehen und können jederzeit verändert werden (be with the flow ☺)

molino - malaga



- Ihr bekommt ein Schreibheft und - material für die Selbstbeobachtung und den Selbstausdruck. Das Wunschbuch werdet ihr die ganze Woche über „füllen“.
- 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 u.a. zu sehen oder zu hören.
- Den weißen Bodegaraum könnt ihr jederzeit für eure eigene Yoga/Meditationspraxis nutzen. Yogamatten + Wollmatten vorhanden.
- Kosten: Übernachtung, Vollverpflegung und Programm: 495 € im Doppelzimmer, 635 € im Einzelzimmer.
- Kosten Flughafentransport: 40 € pro Fahrt/Wagen von 8 - 23 Uhr, von 23 - 8 Uhr morgens: 70 €/ Taxi.

Herzlich Willkommen! Bienvenidos!