

Startzeit	Zeitblöcke
07:30	30m

Medical Retreat

30.10- 06.11.2021

UHRZEIT	SAMSTAG 30.10.21	SONNTAG 01.11.21	MONTAG 02.11.21	DIENSTAG 02.11.21	MITTWOCH 03.11.21	DONNERSTAG 04.11.21	FREITAG 05.11.21	SAMSTAG 06.11.21																																																																																																
07:30	Ankunft	Morgenroutine							Abreise																																																																																															
08:00		Atemtechniken/ Pranayama								Packen, Frühstück																																																																																														
08:30		Aktives Yoga Outdoor/ Indoor	Vortrag/ Workshop/ Yogastunde	Vortrag/ Workshop/ Yogastunde	Ausflug Wanderung	Frühstück	Vortrag/ Workshop/ Yogastunde	Vortrag/ Workshop/ Yogastunde		Abreise																																																																																														
09:00		Gemeinsames Frühstück und Zubereitung als Workshop		Ausflug Wanderung		Marktbesuch/ Ausflug/ Strand	Gemeinsames Frühstück und Zubereitung																																																																																																	
09:30		Therapiezeit/ Ruhezeit/ Freie Zeit					Ausflug Wanderung	Marktbesuch/ Ausflug/ Strand			Therapiezeit/ Ruhezeit/ Freie Zeit	Abschlussgespräch																																																																																												
10:00		Individuelle Essenszubereitung									Ausflug Wanderung	Marktbesuch/ Ausflug/ Strand	Individuelle Essenszubereitung																																																																																											
10:30		Physiotherapie, Manuelle Therapie											Ausflug Wanderung	Marktbesuch/ Ausflug/ Strand	Termine für Therapie	Freie Zeit																																																																																								
11:00		Personal Yoga															Ausflug Wanderung	Marktbesuch/ Ausflug/ Strand	Termine für Therapie	Freie Zeit																																																																																				
11:30		Termine für Konsultation																			Ausflug Wanderung	Marktbesuch/ Ausflug/ Strand	Termine für Therapie	Freie Zeit																																																																																
12:00		Kochworkshop																							Ausflug Wanderung	Marktbesuch/ Ausflug/ Strand	Termine für Therapie	Freie Zeit																																																																												
12:30		Abendessen																											Ausflug Wanderung	Marktbesuch/ Ausflug/ Strand	Termine für Therapie	Freie Zeit																																																																								
13:00		Vorstellung																															Ausflug Wanderung	Marktbesuch/ Ausflug/ Strand	Termine für Therapie	Freie Zeit																																																																				
13:30		Vortrag+ Abend Meditation																																			Ausflug Wanderung	Marktbesuch/ Ausflug/ Strand	Termine für Therapie	Freie Zeit																																																																
14:00		Meditation/ Vortrag/ Ruhiges Yoga																																							Ausflug Wanderung	Marktbesuch/ Ausflug/ Strand	Termine für Therapie	Freie Zeit																																																												
14:30		Tiefenentspannung/ Meditation																																											Ausflug Wanderung	Marktbesuch/ Ausflug/ Strand	Termine für Therapie	Freie Zeit																																																								
15:00		Meditation																																															Ausflug Wanderung	Marktbesuch/ Ausflug/ Strand	Termine für Therapie	Freie Zeit																																																				
15:30		Entspannung Yoga Nidra																																																			Ausflug Wanderung	Marktbesuch/ Ausflug/ Strand	Termine für Therapie	Freie Zeit																																																
16:00		Abschlussrunde																																																							Ausflug Wanderung	Marktbesuch/ Ausflug/ Strand	Termine für Therapie	Freie Zeit																																												
16:30		Gemeinsames Essen auswärts (exclusiv)																																																											Ausflug Wanderung	Marktbesuch/ Ausflug/ Strand	Termine für Therapie	Freie Zeit																																								
17:00		Freie Zeit mit Selbstversorgung																																																															Ausflug Wanderung	Marktbesuch/ Ausflug/ Strand	Termine für Therapie	Freie Zeit																																				
17:30		Nachtruhe																																																																			Ausflug Wanderung	Marktbesuch/ Ausflug/ Strand	Termine für Therapie	Freie Zeit																																
18:00		Freie Zeit																																																																							Ausflug Wanderung	Marktbesuch/ Ausflug/ Strand	Termine für Therapie	Freie Zeit																												
18:30		Freie Zeit																																																																											Ausflug Wanderung	Marktbesuch/ Ausflug/ Strand	Termine für Therapie	Freie Zeit																								
19:00		Freie Zeit																																																																															Ausflug Wanderung	Marktbesuch/ Ausflug/ Strand	Termine für Therapie	Freie Zeit																				
19:30		Freie Zeit																																																																																			Ausflug Wanderung	Marktbesuch/ Ausflug/ Strand	Termine für Therapie	Freie Zeit																
20:00		Freie Zeit																																																																																							Ausflug Wanderung	Marktbesuch/ Ausflug/ Strand	Termine für Therapie	Freie Zeit												
20:30		Freie Zeit																																																																																											Ausflug Wanderung	Marktbesuch/ Ausflug/ Strand	Termine für Therapie	Freie Zeit								
21:00		Freie Zeit																																																																																															Ausflug Wanderung	Marktbesuch/ Ausflug/ Strand	Termine für Therapie	Freie Zeit				
21:30	Freie Zeit		Ausflug Wanderung						Marktbesuch/ Ausflug/ Strand																																																																																												Termine für Therapie	Freie Zeit		
22:00	Freie Zeit																																																																																																						Ausflug Wanderung	Marktbesuch/ Ausflug/ Strand

Wochenübersicht

UHRZEIT	SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							

Zeitplan

25.10.2016

UHRZEIT	SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG