

## Programm

**Retreat:** *Time for your Heart Flow*

*15.01. – 18.01.2021 Schüssshof Lychen*

---

### **Freitag 15.01.2021**

14:30 – 15:30 Uhr individuelle Anreise, Ankommen & Einrichten  
16:00 Uhr Begrüßungskreis – Vorstellung - Kennenlernen  
16:45 – 18:00 Uhr Yoga zum Ankommen  
18:30 – 20:00 Uhr Abendessen – Freizeit  
20:30 – 21:30 Uhr Connecting-Circle – Meditation - gemeinsames Singen

### **Samstag 16.01.2021**

08:00 – 09:00 Uhr Morgenyoga  
09:15 – 10:30 Uhr Frühstück  
10:30 – 12:00 Uhr Workshop - intuitives meditatives Malen  
12:30 – 14:00 Uhr Mittagspause, Freizeit, offene Gruppenzeit  
14:00 – 16:00 Uhr See-Wanderung oder Fahrradtour  
16:30 – 17:45 Uhr Yoga-Nidra  
18:00 – 19:30 Uhr Abendessen  
19:30 – 20:30 Uhr Connecting-Circle - Meditation

### **Sonntag 17.01.2021**

08:00 – 09:00 Uhr Morgenyoga  
09:30 – 10:30 Uhr Frühstück  
11:00 – 13:00 Uhr Workshop – Kreativzeit – Erstellung Visionboard  
13:00 – 14:30 Uhr Mittagspause  
14:45 – 15:45 Uhr meditativer Tanz  
16:00 – 16:30 Uhr Abschluss / Verabschiedung  
Ab 16:30 Abreise