

Ablauf

Kombiniertes Retreat bei Kinderwunsch mit Hormon- und Hatha-Yoga, Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM)/Akkupunktur und Stressmanagement und vom 07.05. – 13.05.2023 in Kroatien auf der Insel Iz mit Dr. med. Wen Zheng und Nicole Neumann

Sonntag	Individuelle Anreise
16:30 Uhr	Begrüßung und Vorstellung, Einführungsvortrag
18:00 Uhr	Abendessen
20:15 Uhr	Vortrag TCM und Yoga-Nidra
Montag	
Zum Sonnenaufgang	Geführte Meditation
08:00 Uhr	Hormon-Yoga – Stunde
09:30 Uhr	Frühstück
13:30 Uhr	Vortrag 1 Weg vom Stress – hin zu gesunder Selbstfürsorge (Dauer je ca. 1 Std.)
17:00 Uhr	Anwendung TCM
18:30 Uhr	Abendessen
20:15 Uhr	Sanfte Hatha-Yogastunde
Dienstag	
Zum Sonnenaufgang	Geführte Meditation
08:00 Uhr	Hormon-Yoga – Stunde
09:30 Uhr	Frühstück
16:00 Uhr	Sanfte Hatha-Yogastunde
17:00 Uhr	Anwendung TCM
18:30 Uhr	Abendessen
20:00 Uhr	Vortrag 2 Weg vom Stress – hin zu gesunder Selbstfürsorge
Mittwoch	
Ca. 6:00 Uhr	Meditate in Motion – Stiller Spaziergang auf den höchsten Berg der Insel (164 m), Mediation bei Sonnenaufgang auf dem Gipfel
09:30 Uhr	Frühstück
16:00 Uhr	Vortrag 3 Weg vom Stress – hin zu gesunder Selbstfürsorge mit Nicole
17:00 Uhr	Anwendung TCM
18:30 Uhr	Abendessen
20:15 Uhr	Pranayama und Yoga Nidra
Donnerstag	
Zum Sonnenaufgang	Geführte Meditation
08:00 Uhr	Hormon-Yoga – Stunde
09:30 Uhr	Frühstück
11:00 Uhr	Anwendung TCM
15:00 Uhr	Ausflug zur kleinen Insel Rudnijak dort
16:00 Uhr	Yoga-Stunde
18:30 Uhr	Abendessen
20:15 Uhr	Vortrag 5 Weg vom Stress – hin zu gesunder Selbstfürsorge mit Nicole

Freitag	
Zum Sonnenaufgang	Geführte Meditation
08:00 Uhr	Hormon-Yoga – Stunde mit Nicole
09:30 Uhr	Frühstück
13:00 Uhr	Vortrag 6 Weg vom Stress – hin zu gesunder Selbstfürsorge mit Nicole
16:00 Uhr	Sanfte Hatha-Yogastunde
17:00 Uhr	Anwendung TCM
18:30 Uhr	Abendessen
20:15 Uhr	Abschluss, Fazit
	Anschließend Abschieds-Party
Samstag	Abreise oder freier Tag oder
Zum Sonnenaufgang	Geführte Meditation
08:00 Uhr	Yoga Stunde nach Wahl
09:30 Uhr	Frühstück
Wir wünschen dir eine gute und sichere Heimreise!	
Je nach Wetterlage und um flexibel auf die Bedürfnisse der Gruppe eingehen zu können, behalten wir uns Abweichungen im Programmablauf vor. Insbesondere die Zeiten für die medizinischen Anwendungen werden nach der Erstanamnese individuell abgestimmt. Alle Programmpunkte sind optional und du entscheidest selbst woran du teilnehmen möchtest.	

