

ABLAUF

1. TAG

ANKOMMEN, ERDUNG & SICHERHEIT

- 15/16 Uhr Ankommen und Zimmer beziehen
- 18 Uhr gemeinsames Abendessen
- 19.30 Uhr Einführung mit Judith
- Vorstellungsrunde
- Sanfte Körperarbeit mit Nora
- Rundgang durchs LIVANDA mit Maro
- Ruhiger Ausklang

2. TAG

STRESS, PRÄGUNGEN & BINDUNG

- 8 Uhr Frühstück
- 9 Uhr Chi Gong mit Oona
- 10 Uhr Einführung ins Thema: "Seelische Belastungen"
- Sessions zum Inneren Kind
- 12 Uhr Mittagessen
- 15 Uhr Sessions Inneres Kind
- 18 Uhr Abendessen
- 19.30 Uhr Thema: "Meine Kindheit"
- Meditation für den Körper mit Johann

3. TAG

MUSTER LÖSEN & LEBENDIGKEIT ZULASSEN

- 8 Uhr Frühstück
- 9 Uhr Yoga mit Oona
- Einführung in das Thema: "Lust und Kraft" mit Judith
- Aktivierung der eigenen Kraft
- 12 Uhr Mittagessen
- 15 Uhr Grenzen fühlen und setzen
- 18 Uhr Abendessen
- 19.30 Uhr gemeinsames Singen
- Regulationskörperübungen mit Johann

4. TAG

INTEGRATION, VERSTEHEN & FREIER RAUM

- 8 Uhr Frühstück
- 9 Uhr Aviva mit Nora
- 10 Uhr Fragerunde
- 12 Uhr Mittagessen
- **Ab Mittag frei:** Rückzug, Ausflug zum Meer, Wald etc.
- 18 Uhr Abendessen
- Meditation im Liegen
- Stille des Abends genießen

5. TAG

SELBSTBESTIMMT LEBEN, FOKUS & INNERE FÜHRUNG

- 8 Uhr Frühstück
- 9 Uhr Yoga mit Oona
- 10 Uhr Einführung zum Thema: "Im physischen Körper leben." mit Judith
- Körperregulation mit Johann
- 12 Uhr Mittagessen
- 15 Uhr Sessions: "Wer bin ich, wenn ich ganz ich selbst bin?"
- 18 Uhr Abendessen
- 19.30 Uhr gibt es eine Überraschung !!!

6. TAG

ÜBERGANG, VERANKERN & ABSCHIED

- 8 Uhr Frühstück
- 9 Uhr Aviva mit Nora
- 10 Uhr Thema: "Im Alltag an mir dran bleiben."
- Meditation mit Judith
- Geschenk zum Abschied
- 12 Uhr Mittagessen & Abreise

In der Mittagspause können Einzelsitzungen bei Judith, Johann, Oona und Nora gebucht werden.