

# ENERGIZE-Retreat mit Barbra Noh

## 20. bis 24. Mai 2024 – Schloss Elmau

	Montag, 20. Mai	Dienstag, 21. Mai	Mittwoch, 23. Mai	Donnerstag, 24. Mai	Freitag, 25. Mai
7 Uhr	<p>Individuelle Anreise</p> <p>Dein Zimmer steht dir am Anreisetag ab 16.30 Uhr zur Verfügung.</p> <p>Die Nutzung des Spas ist schon vorher möglich.</p>	Gentle Detox Leber-Tee im Zimmer	Gentle Detox Leber-Tee im Zimmer	Gentle Detox Leber-Tee im Zimmer	
8 Uhr		Sonnenaufgang im Rooftop-Pool	Kaltwasserbad in der Ferchenbach Gumppe	Ausschlafen	
9.30-11 Uhr		<b>*Aktive Yogaklasse „Wirbelsäule und Core“</b>	<b>*Aktive Yogaklasse „Hüften und unterer Rücken“</b>	<b>*Aktive Yogaklasse „Schultern und Nacken“</b>	<b>*Aktive Yogaklasse „Yoga für Kraft und Anmut“ (60 Minuten/ Abschied)</b>
12 Uhr		<b>*Gemeinsames Frühstück zum Kennenlernen</b>	<i>Frühstück im „La Salle“</i>	<i>Frühstück im „La Salle“</i>	<i>Frühstück im „La Salle“</i>
14 Uhr	Sauna-Zeit Aufguss mit Mentholkristallen und entspannendem Lavendelöl	Zeit für Spaziergang zum Südhang (ca. 1 Stunde)	Wanderung zur Alm (ca. 3 Stunden)	Spaziergang „Schlossrunde“ (ca. 45 Minuten)	Ende des Mini-Retreats
16 Uhr		Massage-Zeit	Me-Time Einfach die Seele baumeln lassen	Sauna-Ritual – Meditation & Klangschale	Das Zimmer steht dir am Abreisetag bis 11.30 Uhr zur Verfügung.
18 Uhr		<b>*Yoga Inspiration „Pranayama &amp; Meditation“</b>	<b>*Yoga Inspiration „Pranayama &amp; Meditation“</b>	<b>*Yoga Inspiration „Pranayama &amp; Meditation“</b>	Individuelle Abreise
20 Uhr	<i>Eventuell Kulturveranstaltung</i>	<b>Health-Talk „Tägliche Routinen/ Ayurveda“</b>	<b>Health-Talk „Selbstmassage und Öl“</b>	<b>Health-Talk „Self-Care“</b>	Transfer zum Bahnhof möglich
22 Uhr	Schlaf-gut-Tee im Zimmer	<b>*Gemeinsames Abendessen im „La Salle“</b>	<i>Abendessen im „La Salle“</i>	<i>Abschieds-Abendessen im „La Salle“</i>	
		<i>Zeit zum Lesen</i>	<i>Zeit zum Lesen</i>	<i>Zeit zum Lesen</i>	
	Schlaf-gut-Tee im Zimmer	Schlaf-gut-Tee im Zimmer	Entspannendes Einschlafritual mit Lavendel-Tee	Schlaf-gut-Tee im Zimmer	
		Journaling – Tagesrückblick gemäß Barbras Empfehlung	Journaling – Tagesrückblick gemäß Barbras Empfehlung	Journaling – Tagesrückblick gemäß Barbras Empfehlung	

\* Nur die mit einem Stern gekennzeichneten Aktivitäten sind feste Termine mit Barbra – die Teilnahme an alle anderen Aktivitäten ist freiwillig. Gestalte dir deine Tage so, wie es dir gefällt!

Änderungen im Ablauf vorbehalten