

ENERGIZE-Retreat mit Barbra Noh

1. bis 5. Mai 2023 – Schloss Elmau

	Montag, 1. Mai	Dienstag, 2. Mai	Mittwoch, 3. Mai	Donnerstag, 4. Mai	Freitag, 5. 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		*Aktive Yogaklasse „Wirbelsäule und Core“	*Aktive Yogaklasse „Hüften und unterer Rücken“	*Aktive Yogaklasse „Schultern und Nacken“	*Aktive Yogaklasse „Yoga für Kraft und Anmut“ (60 Minuten/ Abschied)
12 Uhr		*Gemeinsames Frühstück zum Kennenlernen	<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		*Yoga Inspiration „Pranayama & Meditation“	*Yoga Inspiration „Pranayama & Meditation“	*Yoga Inspiration „Pranayama & Meditation“	Individuelle Abreise
20 Uhr		Health-Talk „Tägliche Routinen/ Ayurveda“	Health-Talk „Selbstmassage und Öl“	Health-Talk „Self-Care“	Transfer zum Bahnhof möglich
22 Uhr		*Gemeinsames Abendessen im „La Salle“	<i>Abendessen im „La Salle“</i>	<i>Abschieds-Abendessen im „La Salle“</i>	
	<i>Eventuell Kulturveranstaltung</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!