



**Dadirri
LebensWert**

ABENTEUER ZU DIR SELBST

7 – Tage Retreat am Lago di Garda

Website : www.dadirri-lebenswert.com

Tagesablauf

Die Teilnahme ist freiwillig und für alle Erfahrungslevel geeignet.

Samstag

Ab 15:00 Uhr Check In, Begrüßungsapèro, Ankommen und Kennenlernen, Austausch in der Gruppe am Abend

Sonntag - Montag - Dienstag - Donnerstag - Freitag

08:00 Uhr Gemeinsamer Tagesbeginn mit BodyArt Flow mit Prana - Elementen

09:00 Uhr Frühstück

10:00 Uhr Programm/Workshop

12:30 Uhr Pause mit Mittagssnack (nach Absprache oder eigenem Ermessen)

13:30 Uhr Programm/Workshop bis 15:00 Uhr

15:00 Uhr Selbstreflektion Zeit der Besinnung ca. 1 Stunde

16:00 Uhr Pause mit Gruppenreflexion ca. 1 Stunde

17:00 Uhr Zeit zur freien Verfügung

18:30 Uhr 4 - Gang Menü (je nach Buchungsstatus)

20:15 Uhr Gemeinsamer Tagesausklang mit Meditativer Achtsamkeitsübung

Mittwoch

Gemeinsamer Tagesausflug in die nahegelegene Stadt Salò

10:30 Uhr nach dem Frühstück Abfahrt in Fahrgemeinschaften
Zeit zur freien Verfügung (Strand, Stadtbummel, etc.)

17:00 Uhr gemeinsame Rückfahrt zum Hotel

18:30 Uhr 4 - Gang Menü (je nach Buchungsstatus)

20:15 Uhr Wellness Abend im Spa Bereich

Freitagabend

Abschiedsfeier mit Ritual

Samstagmorgen nach dem Frühstück Verabschiedung und Check -out



Programm/Workshop:

Erlebnisreise zum ICH

Zen Garten

Floating

Energiearbeit und Achtsamkeit

Soundmeditation

Reflexionsarbeit/Journaling

Kreativ Workshop mit Ton oder Farbe

Kreativgestaltung mit Kintsugi