

Back to Basics

Achtsamkeits- & Yoga-Retreat
Seminarhaus Holzmannstett
31. Juli bis 03. August 2025



DO 31.07.

| | |
|-----------|-------------------------|
| 16:00 Uhr | Anreise |
| 17:00 Uhr | Begrüßung |
| 18:30 Uhr | Abendessen |
| 20:30 Uhr | Geh- und Sitzmeditation |

FR 01.08.

| | |
|-----------------------|-----------------------------------|
| 07:30 Uhr – 08:30 Uhr | Morgen-Yoga und Meditation |
| 08:30 Uhr | Frühstück |
| 10:30 Uhr – 12:30 Uhr | Input + Übungen Back to Basics |
| 13:00 Uhr | Mittagessen |
| P A U S E | |
| 16:30 Uhr – 18:00 Uhr | Yoga |
| 18:30 Uhr | Abendessen |
| 20:30 Uhr | Geh- und Sitzmeditation |

SA 02.08. TAG DER ACHTSAMKEIT & STILLE

| | |
|-------------------------------|--|
| 07:30 Uhr – 08:30 Uhr | Morgen-Yoga und Meditation |
| 08:30 Uhr | Frühstück |
| 10:30 Uhr - 12:30 Uhr | Spaziergang und Achtsamkeit in der Natur |
| <i>Alternative bei Regen:</i> | |
| 10:30 Uhr – 12:30 Uhr | Meditation, Bewegung und Achtsamkeit im Seminarraum |
| 13:30 Uhr | Mittagessen |
| P A U S E | |
| 16:30 Uhr – 18:00 Uhr | Yin Yoga |
| 18:30 Uhr | Abendessen |
| 20:30 Uhr | Austausch |

SO 03.08.

| | |
|-----------------------|-------------------------------|
| 07:30 Uhr – 08:30 Uhr | Morgen-Yoga und Meditation |
| 08:30 Uhr | Frühstück |
| 11:00 Uhr – 12:30 Uhr | Verabschiedung |
| 13:00 Uhr | Mittagessen |
| A B F A H R T | |