

## Programm

Retreat: *Time for your Reset*

*17.08. – 20.08.2023 Schlüsshof Lychen*

---

### **Donnerstag 17.08.2023**

14:30 – 15:30 Uhr individuelle Anreise, Ankommen & Einrichten  
16:00 – 16:45 Uhr Begrüßungskreis – Vorstellung - Kennenlernen – Connecting Circle  
17:00 – 18:30 Uhr Yoga zum Ankommen  
18:45 – 20:15 Uhr Abendessen – Freizeit  
20:30 – 21:30 Uhr Neumond-Zeremonie

### **Freitag 18.08.2023**

08:30 – 10:00 Uhr Detox-Healing-Yoga  
10:00 – 11:30 Uhr Frühstück  
12:00 – 15:00 Uhr Kanu Tour mit Meditation & Ritual  
17:00 – 18:00 Uhr Osho Kundalini Meditation  
18:30 – 20:00 Uhr Abendessen  
20:15 – 21:00 Uhr beSINNliches Tanzen

### **Samstag 19.08.2023**

08:30 – 09:45 Uhr Morgenyoga – Energyflow  
10:00 – 11:30 Uhr Frühstück  
12:00 – 15:00 Uhr Wandern mit Picknick & Meditation  
16:30 – 18:00 Uhr Yin Yoga  
18:30 – 19:45 Uhr Abendessen  
20:00 – 22:00 Uhr Heilkreis

### **Sonntag 20.08.2023**

08:00 – 09:00 Uhr Morgenyoga  
09:00 – 10:00 Uhr Check out Zimmer  
10:00 – 11:00 Uhr Frühstück  
11:30 – 13:00 Uhr Abschiedskreis