

8sam Ocean Retreat 2024

Wochenplan

	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
8:00	Individuelle Anreise	Pilates und Meditation	HIIT und Meditation	Pilates mit Handtuch und Meditation	Pilates und Meditation	HIIT und Meditation	Pilates Playground und Meditation	
9:30		Reichhaltiges Frühstücksbuffet am Pool						
10:30		Massage oder craniosacrale Behandlung* / Freizeit			Individuelle Ausflüge: geführte Wanderung, Bootsexkursion o.ä. (nicht inbegriffen)	Massage oder craniosacrale Behandlung* / Freizeit		Check Out / Abschied
16:00	Welcome Drink		ShareCare®, Teil 1	ShareCare®, Teil 2				
17:00	Dehnen / Lockern und Meditation	8samer Umgang mit Stress, Teil 1				8samer Umgang mit Stress, Teil 2	8samer Umgang mit Stress, Teil 3	
19:00	Abendessen im Restaurant am Pool							
Danach		Spielabend		Movie Night		Boccia- oder Mölki-Turnier		

* Im Retreatpreis ist eine Massage oder craniosacrale Behandlung à 60 Min. oder zwei à 30 Min. inbegriffen. Zusätzliche, kostenpflichtige Termine sind auf Anfrage möglich.