„LEICHTER LEBEN“

TAGESRETREAT MIT SABINE WEIBLER

SCHWERPUNKTE
Leichtigkeit und Wohlbefinden, Gesunde Ernährung, Bewegung und Mobilität, Atemarbeit und Regeneration, Stressabbau und innere Balance, Nachhaltige Gesundheitsimpulse für den Alltag, Bewusstes Loslassen und Auftanken

BESONDERHEIT:
Dieses Tagesretreat lädt dazu ein, den Alltag für einen Moment hinter sich zu lassen, neue Energie zu schöpfen und die eigene Gesundheit bewusst in den Mittelpunkt zu stellen. Yoga, Atemarbeit, Regeneration, gesunde Ernährung und wohltuende Wellnessmomente schaffen Raum für mehr Leichtigkeit, Vitalität und innere Balance.

ZUSÄTZLICHE HIGHLIGHTS:
- Gemeinsames Vital-Frühstück
- Gesundheitsimpuls mit Sabine
- Breathwork & Regeneration
- Lunch im SPA-Restaurant BONSAI
- Empfehlung: SanVino-Leichtigkeits-Ritual (90 Min. | 165 €)
- Freie Nutzung der Wellnesslandschaft

INDIVIDUELLE BETREUUNG:
Sabine begleitet die Teilnehmerinnen und Teilnehmer persönlich durch den gesamten Tag und vermittelt alltagstaugliche Impulse für mehr Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität.

KULINARISCHE VIELFALT:
Alle Mahlzeiten sind bewusst auf gesunde und nachhaltige Ernährung abgestimmt – Genuss im Einklang mit Wohlbefinden.

TAGESRETREAT: LEICHTIGKEIT, ENERGIE UND WOHLBEFINDEN

07:45 UHR: **Ankommen und Willkomme**
Begrüßung durch Sabine, Kennenlernen der Gruppe, Tee, aromatisiertes Wasser und frisches Obst, Einführung in den Tagesablauf

08:00 – 09:15 UHR: **Guten-Morgen-Yoga mit Sabine**
Ein sanfter und zugleich aktivierender Start in den Tag. Durch fließende Bewegungen, Mobilisationsübungen und bewusste Atmung wird der Körper geweckt, die Beweglichkeit gefördert und neue Energie aufgebaut.

09:30 UHR: **Gemeinsames Vital-Frühstück**
Ein ausgewogenes Frühstück mit frischen, nährstoffreichen Zutaten und Inspirationen für einen gesunden und energiereichen Alltag.

10:45 – 11:30 UHR: **Gesundheitsimpuls**
Ein inspirierender Vortrag über die Kunst, die eigene Gesundheit nachhaltig zu stärken.

12:00 UHR: **Lunch im Spa-Restaurant BONSAI**
Leichtes 2-Gang-Menü mit frischen, ausgewogenen Zutaten. Genussvoll, vitalisierend und passend zum Retreat-Gedanken der Leichtigkeit.

14:00 – 14:45 UHR: **Breathwork & Regeneration**
Bewusste Atemtechniken und regenerative Übungen fördern Entspannung, mentale Klarheit und innere Balance.

Bitte beachten Sie, dass es zu Änderungen kommen kann.

DAS SPA
EIN ORT DER KRAFT

TAGESRETREAT: LEICHTIGKEIT, ENERGIE UND WOHLBEFINDEN

15:00 – 17:00 UHR: **ZEIT ZUR FREIEN VERFÜGUNG**
Bewusst eingeplante Zeit zum Loslassen, Auftanken und Genießen.

WIR EMPFEHLEN: **SanVino-Leichtigkeits-Ritual 90 Minuten | 165 €**
Eine wohltuende Kombination aus warmen Fußkompressen, Rotweinpeeling und Ganzkörpermassage mit erwärmtem SanVino-Traubenkernöl. Die Behandlung unterstützt Entspannung, Leichtigkeit und Regeneration.

Alternativ steht den Gästen die gesamte Wellnesslandschaft zur Verfügung:
- Pool
- Saunen
- Ruhebereiche
- Parkanlage
- Weitere Spa-Anwendungen nach Verfügbarkeit

17:15 – 18:30 UHR: **Hatha-Yoga zum Tagesausklang**
Eine harmonische Yoga-Praxis zum Abschluss des Retreats. Durch achtsame Bewegungen, bewusste Atmung und eine abschließende Tiefenentspannung werden die Erfahrungen des Tages integriert und Körper sowie Geist nachhaltig gestärkt.

18:30 UHR: **Abschluss & Verabschiedung**
Gemeinsamer Ausklang des Retreat-Tages mit neuer Energie, wertvollen Impulsen und einem gestärkten Bewusstsein für die eigene Gesundheit.

MOTTO DES TAGES
LOSLASSEN, WAS BELASTET. STÄRKEN, WAS GUT TUT.
MIT NEUER LEICHTIGKEIT DURCHS LEBEN.

Bitte beachten Sie, dass es zu Änderungen kommen kann.

Wald & Schlosshotel Friedrichsruhe – 22. April und 12. August 2027