

**Retreat im Schloss Grube  
vom So. 17.06.2018 bis Fr. 22.06.2018**

Tagesplan für So. 17.06.2018	
bis 15:00 Uhr	Anreise
17:00 bis 18:30 Uhr	Yoga mit anschließender geführter Meditation
	
19:30 Uhr	Gemeinsames Abendessen im Schlossrestaurant
	
21:30 Uhr	Meditation vor dem Schlafengehen

**Retreat im Schloss Grube  
vom So. 17.06.2018 bis Fr. 22.06.2018**

Tagesplan für Mo. 18.06.2018	
08:00 bis 08:30 Uhr	Yoga vor dem Frühstück
	
ab 09:00 Uhr	Gemeinsames Frühstück
	
10:30 Uhr bis 14:00 Uhr	Stressbewältigung-Workshop I. Teil
14:00 Uhr bis 15:00 Uhr	Kaffeepause
15:00 Uhr bis 18:00 Uhr	Stressbewältigung-Workshop II. Teil
19:30 Uhr	Gemeinsames Abendessen im Schlossrestaurant
21:30 Uhr	Meditation vor dem Schlafengehen

**Retreat im Schloss Grube  
vom So. 17.06.2018 bis Fr. 22.06.2018**

Tagesplan für Di. 19.06.2018	
08:00 bis 08:30 Uhr	Yoga vor dem Frühstück
	
ab 09:00 Uhr	Gemeinsames Frühstück
	
10:30 Uhr bis 14:00 Uhr	Yoga und Meditations-Workshop I. Teil
14:00 Uhr bis 15:00 Uhr	Kaffeepause
15:00 Uhr bis 18:00 Uhr	Yoga und Meditations-Workshop II. Teil
19:30 Uhr	Gemeinsames Abendessen im Schlossrestaurant
21:30 Uhr	Meditation vor dem Schlafengehen

**Retreat im Schloss Grube  
vom So. 17.06.2018 bis Fr. 22.06.2018**

Tagesplan für Mi. 20.06.2018	
08:00 bis 08:30 Uhr	Yoga vor dem Frühstück
	
ab 09:00 Uhr	Gemeinsames Frühstück
	
10:30 Uhr bis 14:00 Uhr	Energetische Pfade - Workshop I. Teil
14:00 Uhr bis 15:00 Uhr	Kaffeepause
15:00 Uhr bis 18:00 Uhr	Energetische Pfade - Workshop II. Teil
19:30 Uhr	Gemeinsames Abendessen im Schlossrestaurant
21:30 Uhr	Meditation vor dem Schlafengehen

**Retreat im Schloss Grube  
vom So. 17.06.2018 bis Fr. 22.06.2018**

Tagesplan für Do. 21.06.2018	
08:00 bis 08:30 Uhr	Yoga vor dem Frühstück
	
ab 09:00 Uhr	Gemeinsames Frühstück
	
Ein Tag zur freien Gestaltung!	
Erkunden von Bad Wilsnack oder dem Umland	Besuch in der Kristalltherme Bad Wilsnack (optional) wer möchte!
Relaxen, spazieren gehen, etc.	

**Retreat im Schloss Grube  
vom So. 17.06.2018 bis Fr. 22.06.2018**

Tagesplan für Fr. 22.06.2018	
08:00 bis 08:30 Uhr	Yoga vor dem Frühstück
	
ab 09:00 Uhr	Gemeinsames Frühstück
	
bis 11:00 Uhr Check out	
ab 11:00 Uhr	Besuch in der Kristalltherme Bad Wilsnack (optional) wer möchte!
	Rückreise