



Retreat für Fokus & Resilienz

24. April 2025 – Donnerstag

15:00 – 17:00 individuelle Anreise – Check in an der Rezeption des Meisser Hotel

17:00 – 17:30 Willkommens Get-together im Meisser Resort

17:30 – 18:00 Orientierung und Flugplanung mit Cyrill - Oehrlibird

18:30 Abendessen, vegetarisches 4-Gänge-Menü im Meisser Resort (exkl. Getränke)

20:00 – 21:00 Mindful Movement mit anschliessender Resilienzübung/Meditation

25. April 2025 - Freitag

07:00 – 07:30 achtsame Körperübungen

07:30 – 08:00 Morgenmeditation mit Manifestierung

08:00 – 09:00 gemeinsames Frühstück

Ab 09:00 bis 18:00 Zeit zur freien Verfügung – Einzelcoaching Stunden

Optional 14:30 – 16:30 geführte Wanderung

18:30 Abendessen, vegetarisches 4-Gänge-Menü im Meisser Resort (exkl. Getränke)

20:00 – 21:00 Mindful Movement mit anschliessender Resilienzübung/Meditation

26. April 2025 - Samstag

07:00 – 07:30 achtsame Körperübungen

07:30 – 08:00 Morgenmeditation mit Manifestierung

08:00 – 09:00 gemeinsames Frühstück

Ab 09:00 bis 18:00 Zeit zur freien Verfügung – Einzelcoaching Stunden

Optional 14:30 – 16:30 geführte Wanderung

18:30 Abendessen, vegetarisches 4-Gänge-Menü im Meisser Resort (exkl. Getränke)

20:00 – 21:00 Mindful Movement mit anschliessender Resilienzübung/Meditation

27. April 2025 - Sonntag

07:00 – 07:30 achtsame Körperübungen

07:30 – 08:00 Morgenmeditation mit Manifestierung

08:00 – 10:00 gemeinsames Frühstück

10:00 – 11:00 Abschluss Runde, die Coaches stehen noch für individuelle Fragen zur Verfügung

12:00 individuelle Abreise

Alle Programmpunkte sind optional

Dein Einzelcoaching wird von uns separat geplant, die erhältst deinen Termin von uns vor Ort.

Du hast fragen, ich freu mich von dir zu hören - Carmen & Cyrill – [E Mail](#) oder 079 103 35 63