

## Der Zeitablauf - für dich zum Einstimmen

Änderungen vorbehalten.

Wir setzen uns am ersten Abend zusammen und besprechen in Ruhe,  
wie/ob der Rahmen für alle Teilnehmerinnen stimmig ist.

### Donnerstag, 06.11.2025:

Ab 14:00 Uhr: Steht dir dein Zimmer im Hotel zur Verfügung

16:30 - 18:00 Uhr: Sanfte Yogastunde zum Ankommen

18:30 Uhr: Abendessen

20:30 Uhr: Ankommens-Runde im Frauenkreis

### Freitag, 07.11.2024:

- 07:30 - 09:00 Uhr: Sanfte Morgen-Yogastunde & Pranayama (Atemübungen) - Fokus Beckenboden & Hüften
- Ab 09:15 Uhr: Vegetarisches Frühstücks-Buffer (bis 10:30 Uhr)
- PAUSE. Freie Zeit, Seele baumeln lassen, Sauna & Spa genießen 😌  
Eventuell Foto-Shooting mit Marie (auf Anfrage)
- 15:00 - 18:00 Uhr: Workshop - Beckenboden
- Ab 18:30 Uhr: Abendessen
- 20:30 - circa 21:30 Uhr: Gemeinsamer Tagesausklang - geführte Meditation, Manta singen & Heilkreis.

### Samstag, 08.11.2024:

- 07:30 - 09:00 Uhr: Sanfte Morgen-Yogastunde & Pranayama (Atemübungen) - Fokus Beckenboden & Hüften
- Ab 09:15 Uhr: Vegetarisches Frühstücks-Buffer (bis 10:30 Uhr)
- 11:00 - ca. 14:00 Uhr: Workshop: Spielerisches Erforschen und Transformieren deiner unbewussten Glaubenssätze zum Thema „Frau Sein & Weiblichkeit“.
- PAUSE. Freie Zeit, Seele baumeln lassen, Sauna & Spa genießen 😊  
Eventuell Foto-Shooting mit Marie (auf Anfrage)
- Ab 18:00 Uhr: Abendessen
- 20:15 - circa! 21:15 Uhr: Gemeinsamer Tagesausklang - Freie Bewegung zur Musik... „Ecstatic Dance“ mit Marie (alles freiwillig ;-))

### Sonntag, 10.11.2024:

- 07:30 - 08:30 Uhr: Sanftes Morgen Yoga - Wiederholung der wichtigsten Übungen für den Beckenboden im Alltag
- 08:30 - 09:30 Uhr: Abschlussrunde im Frauenkreis
- Ab 09:30 Uhr: Gemeinsames Frühstück & individuelle Abreise
- Auf Wunsch kann der Spa-Bereich noch genutzt werden.