

Der Zeitablauf - für dich zum Einstimmen

Änderungen vorbehalten.

Donnerstag, 05.11.2026:

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

20:15 Uhr: Ankommens-Runde im Frauenkreis

Freitag, 06.11.2026:

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

Samstag, 07.11.2026:

- 07:30 - 09:00 Uhr: Sanfte Female Flow Morgen-Yogastunde & Pranayama (Atemübungen) - Fokus Beckenboden & Hüften
- Ab 09:00 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 😊
- Ab 18:30 Uhr: Abendessen
- FREIER ABEND... wir genießen das gemeinsame Abendessen in vollen Zügen. Wenn du Lust hast, nimm dir etwas Schickes zum Anziehen mit.

Sonntag, 08.11.2026:

- 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 am Abreisetag noch der Spa-Bereich (gegen Aufpreis) genutzt werden.