



Kraft tanken

August 17.-18. 2024 ,

Knivsberg, Haderslevvej 484, 6230 Rødekro, Dänemark

Fühlst Du Dich oft gestresst oder ausgelaugt im Alltag?
Komm mit Franziska auf diese 2-tägige Reise zu deiner inneren Kraftquelle.

ANREISE:

Anreise ist Freitag ab 16:00 Uhr

Abreise Sonntag ca 15:45 Uhr

ABLAUF:

FREITAG

- Ab 16 Uhr Anreise
- Ab 18 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Vorstellungsrunde & Ablaufplanung
- 20.30 – 21.30 Uhr Entspannung mit Klang (drinnen)

SAMSTAG

- 8.00-9.00 Uhr Morgen Flow – Entspanntes Yoga (drinnen/draußen je nach Wetter)
- 9.15-10.15 Uhr Frühstück (evtl. früher für Teilnehmer ohne Morgen Flow)
- Ca. 10.30 – 12.30/13.00 Uhr WORKSHOP Teil 1
- 13.30 – 14.30 Uhr: Mittagessen/Snack
- Ca. 14.45 Uhr Start wenn Anfahrt zum Strand
- 15.00 – 17.00 Uhr: Aktivität in Verbindung mit der Natur/Wald/Meer/Kraftort
- 18.00 – 19:00 Leichtes Abendessen
- 20.00 – 21.30/22.00 Uhr Kakao Ritual mit Klangreise (Drinnen oder Draußen, gerne auch mit Feuer wenn möglich)

SONNTAG

- 8.00-9.00 Uhr Morgen Flow – Entspanntes Yoga (drinnen/draußen je nach Wetter)
- 9.15-10.15 Uhr Frühstück (evtl. früher für Teilnehmer ohne Morgen Flow)
- 10.30 -12.30/13.00 Uhr: WORKSHOP Teil 2
- 13.30 – 14.30 Uhr: Mittagessen/Snack
- 15.00 Uhr – ca 15.45 Uhr Gemeinsamer Abschluss

SEMINARLEITUNG:

Franziska

KOSTEN:

1200 DK/ 160 EUR

Teilnahme Alter: ab 16 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

ANMELDUNG:

erfolgt über das Haus Knivsberg (Ansprechpartner ist Kerstin)

Anmeldeschluss 1.8.2024.