

BODY & SOUL RETREAT

Das Gams & Dachstein 7 | Stöztlgasse 7, 4824 Gosau | office@dachstein7.com

TAGESPLAN
21.10. - 26.10.2022

FREITAG

- 14:00** Ankunft - Ab 14:00 Uhr möglich
16:00 Begrüßung & Ablaufbesprechung im Badehaus (Einführung in das basische Fasten)
17:30 Late Soft Yoga
19:00 Basisches Abendessen
Danach Freizeit
Abends Basisches Fußbad
-

SAMSTAG

- 07:30** Sunrise Yoga mit Meditation
09:00 Basisches Frühstück
09:30 Workshop: Journaling & Mindfulness (Ellen & Mia)
10:00 - 13:15 Freizeit für Dich (Lesen, Sauna, Spaziergang...)
12:00 Option: Energetische Yogaeinheit
13:30 Basisches Mittagessen
15:00 Workshop: Drybrushing
16:00 Massagen* & Freizeit
17:30 Late Soft Yoga
19:00 Basisches Abendessen
Danach Freizeit
Abends Basisches Fußbad
-

SONNTAG

- 07:30** Sunrise Yoga mit Meditation
09:00 Journaling & Achtsamkeit
09:30 Basisches Frühstück
10:00 - 13:15 Geführte Wanderung (Kraftort)
13:30 Basisches Mittagessen
15:00 Workshop: Gua Sha Gesicht & Lymphmassage Körper
16:00 Massagen* & Freizeit
17:30 Late Soft Yoga
19:00 Basisches Abendessen
Danach Freizeit
Abends Basisches Fußbad

MONTAG

- 07:30** Sunrise Yoga mit Meditation
09:00 Journaling & Achtsamkeit
09:30 Basisches Frühstück
10:00 - 13:15 Pilateseinheit & Sauna und Baden/Kneipen im Naturpool
13:30 Basisches Mittagessen
15:00 Workshop: Fasten in den Alltag integrieren
16:00 Massagen* & Freizeit
17:30 Late Soft Yoga
19:00 Basisches Abendessen
Danach Freizeit
Abends Basisches Fußbad
-

DIENSTAG

- 07:30** Sunrise Yoga mit Meditation
09:00 Journaling & Achtsamkeit
09:30 Basisches Frühstück
10:00 - 13:15 Geführte Wanderung (Kraftort)
13:30 Basisches Mittagessen
15:00 Freizeit
16:00 Massagen* & Freizeit
17:30 Late Soft Yoga
19:00 Basisches Abendessen
Danach Freizeit
Abends Basisches Fußbad
-

MITTWOCH

- 07:30** Sunrise Yoga mit Meditation
09:00 Basisches Frühstück & Briefing Wiedereinstieg in die normale Ernährung
09:30 Abschiedsgespräche
10:00 - 13:15 Gemütliche Abreise

*Terminabstimmung pro Gast vor Ort

EUER TEAM VOR ORT

Susanne Schaffer (Köchin), Marija Cavarusic (Retreat-Leitung), Dr. Antonia Lukas (Yogalehrerin), Ellen Orbke (Mitinhaberin Das Gams, Achtsamkeitstraining), Anke Paalzow (Inhaberin Dachstein 7, Organisation)