Ikigai-Retreat

Ablauf · Freitag 17:00 Uhr bis Sonntag 12:30 Uhr

Freitag (ab 17:00 Uhr)

Zeit	Programmpunkt
ab 15:30	Anreise, Zimmerbezug, Tee
17:00–17:45	Eröffnung mit körperlicher Aktivierung und Vorstellungsritual
17:45–18:45	Seminar „Was ist authentisches Ikigai?“, Teil 1
18:45–19:45	Abendessen
20:00–21:00	Seminar „Was ist authentisches Ikigai?“, Teil 2
21:00–21:45	Abendmeditation und Reflexion, achtsames Gehen

Samstag

Zeit	Programmpunkt
07:30–08:30	Tagesbeginn mit Yoga und Meditation
08:30–09:30	Frühstück
09:30–12:30	Seminar: Bodenanker-Übung, anschließend Reflexion und Austausch (inkl. 15 Min. Pause)
12:30–14:00	Mittagessen und Mittagsruhe
14:00–16:30	Seminar: Übung „Der Wert des Lebens“, anschließend Reflexion und Austausch
16:30–16:45	Übergang: kurzer Abschlusskreis, Ausgabe der Impulskarte für die Ruhezeit
16:45–19:15	**Sauna- und Wellnesszeit (2,5 Std.) mit freiwilligem Integrationsimpuls**
19:30–20:30	Abendessen
20:45–21:30	Abendmeditation und Körperreise (liegend, sanft, ca. 45 Min.)

Die Körperreise wird bewusst ruhig angeleitet: Nach der Sauna sind die Körper warm und müde, Einschlafen ist erlaubt.

Sonntag (bis 12:30 Uhr)

Zeit	Programmpunkt
07:30–08:15	Tagesbeginn mit Yoga und Meditation
08:15–09:15	Frühstück, ggf. Check-out
09:15–10:45	Seminar „Ikigai und Kalligrafie“
10:45–11:15	Feedback zur Kalligrafie
11:15–11:45	Übung: Was nehme ich mit aus 48 Stunden?
11:45–12:30	Feedback und Abschiedsritual
ab 12:30	Optional: Mittagessen und verlängerte Wellnesszeit (eigene Anmeldung, ggf. Aufpreis)

Die Verlängerung ist ein freiwilliges Angebot und kein Programmteil.