

Feelings Weekendretrats

Schema: observera – dessa tider är cirkatider

Fredag

Kl. 15:00 Välkomstinformation – frukt, örtthé

Bokning av behandling;

En behandling (45 min) ingår per person, där man kan välja mellan taktilmassage eller healing i mån om plats hos respektive behandlare. En vägledning (20 min) ingår också per person.

Kl. 16:00 Gående Meditation

Kl. 16:30 Föreläsning kring helgens tema

Kl. 18:30 Middag

Kvällsfika

Kl. 21:00 Meditation

Lördag

Kl. 07:30 Väcka Kroppen, lätta rörelser och citronvatten för att sätta igång ämnesomsättningen

Kl. 08:00 Frukost

Kl. 09:00 Workshop kring helgens tema (inkl paus med frukt)

Kl. 12:30 Lunch

Kl. 13:30 Guidad meditation utomhus

Kl. 14:00 Mindfulnessövning

Möjlighet till behandling samt vägledning

Kl. 18:30 Middag

Möjlighet till behandling samt vägledning

Kvällsfika

Kl. 21:00 Meditation

Söndag

Kl. 07:30 Väcka Kroppen, lätta rörelser och citronvatten för att sätta igång ämnesomsättningen

Kl. 08:00 Frukost

Kl. 09:00 Meditation

Kl. 10:00 Målbildsträning och coachning

Kl. 12:30 Lunch samt utvärdering

Möjlighet till behandling samt vägledning

Avresa

Måltiderna serveras som smakfulla bufféer där vi även har vegetariska alternativ.