

RETREATS:4SOUL

ZUR ZU DIR SELBST



Ein Tag für Klarheit, inneren Frieden & Selbstverwirklichung

Manchmal braucht es keinen ganzen Urlaub – manchmal reicht ein einziger, bewusster Tag, um wieder bei sich anzukommen.

In diesem Tagesretreat verbinden wir Yoga, Meditation und tiefgehende Gespräche zu einer ganzheitlichen Erfahrung – für dich allein oder gemeinsam mit jemandem, dem du vertraust.

TEIL 1

Yoga & Meditation

Sanfte Yoga-Flows und Meditationen, die Körper und Geist verbinden – für innere neue Ruhe, Achtsamkeit und Balance.

TEIL 2

Tiefenreflexion & Gespräche

Tiefgründige Gespräche und persönliche Einsichten, die neue Perspektiven öffnen und dich auf deinem Weg begleiten.

ABLAUF DES TAGES

FÜR 1 PERSON

10:00 – 10:30	Ankommen & Einführung
10:30 – 12:00	Yoga & Meditation
12:00 – 13:00	Gemeinsames Mittagessen
13:00 – 14:30	Tiefenreflexion & Gespräche
14:30 – 15:00	Abschlussrunde & Integration

ZU ZWEIT *

0:00 – 10:30	Ankommen & Einführung
10:30 – 12:00	Person 1 · Yoga & Meditation Person 2 · Tiefenreflexion
12:00 – 13:00	Gemeinsames Mittagessen
13:00 – 14:30	Person 2 · Yoga & Meditation Person 1 · Tiefenreflexion
14:30 – 15:00	Abschlussrunde & Integration

* Möchtest du mit deinem Partner oder mit einem Freund / einer Freundin kommen? Gerne gestalten wir den Tag auch für euch zu Zweit.

NÄCHSTE TERMINE

Alle Termine findest du unter www.bsoultime.com

PREIS PRO PERSON

CHF 380.–

inkl. Mittagessen & allen Einheiten

GRUPPE

max. 2 Personen

Wir freuen uns, dich begrüßen zu dürfen.

www.bsoultime.com

info@bsoultime.com · +41 78 406 42 38