

| | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag | |
|---------------|--|--|--|--|----------------------------------|
| 08.00 – 09.00 | | 8:30 Pranayama & Meditation auf dem Steg, Sanftes Morgenyoga | 8:30 Spaziergang zum Kraftplatz, Pranayama & Meditation Outdoor | 8:30 Pranayama & Meditation auf dem Steg, Sanftes Morgenyoga | |
| 09.00 – 10.00 | | 10:00 Gemeinsames Frühstück | 9:30 Gemeinsames Frühstück | 9:30 Gemeinsames Frühstück | |
| 10.00 – 11.00 | | Zeit für Dich | 10:30 Vortrag geistige Reinigung | 11:00 Nährende Rituale und heilsame Klänge Frühlingszeremonie Neues kann erblühen Cacao-Zeremonie | |
| 11.00 – 12.00 | | 11:30 SUP Ausflug | Zeit für Dich | | |
| 12.00 – 13.00 | | | | | |
| 13.00 – 14.00 | | 13:00 Anreise, Tee und kleiner, süßer Begrüßungssnack | 13:30 Gemeinsames Mittagessen | 12:30 Gemeinsames Mittagessen | 14:00 Gemeinsames Mittagessen |
| 14.00 – 15.00 | | | Zeit für Dich | 14:00 Frauenkreis / Gesprächsrunde | Heimreise |
| 15.00 – 16.00 | | 16:00 Frauenkreis Kennenlernen in der Gruppe | 15:15 Tanzen | 15:00 Yoga Flow | |
| 16.00 – 17.00 | | Meditation und Yoga zum Ankommen mit angeleiteter Thai Massage in der Gruppe - Savasana | 16:30 Thai Massage in der Gruppe | 16:30 Thai Massage in der Gruppe | |
| 17.00 – 18.00 | | | | | |
| 18.00 – 19.00 | 18:30 Gemeinsames Abendessen | 18:00 Gemeinsames Abendessen | 18:30 Gemeinsames Abendessen | | |
| 19.00 – 20.00 | Zeit für Dich | Zeit für Dich | Zeit für Dich | | |
| Ab 20.00 | 20:00 Zusammensein im Frauenkreis Singen mit Harmonium | 20:00 Embodied Yin Yoga | 20.00 Feuerschale Altes loslassen und frei werden für den Neubeginn am nächsten Tag | | |