

## **Frauenretreat „DEINE Vision “ 31.08.-01.09.2024, Begegnungshof Strazza, Flumser Kleinberg**

Invest: 420 CHF (inkl. Wochenendworkshop, Übernachtung, Verpflegung, ausser Samstagmittag)

### **Anfahrt:**

-mit Auto: A3 bis Flums, Treffpunkt beim Parkplatz Sportplatzstrasse 18, Flums. Die Autos können da übers Wochenende stehen gelassen werden.

-mit ÖV: mit dem Zug zum Bahnhof Flums, dann zu Fuss 10-15min. Zum Parkplatz

### **Programm:**

#### **Samstag**

9:00 Start in Flums, Wanderung zum Begegnungshof Strazza (Gepäck wird transportiert)

11:00 Apero, Einstiegsrunde

12:00 Spaziergang zum Bach, Wasserritual und kühle Erfrischung

13:00 Mittagspicknick (du bringst dein eigenes Picknick mit)

14:30 Einstieg in deine Vision

16:00 freie Zeit für Integration und Zeltaufbau, einrichten

17:00 Bodywork

18:00 Visionboarding

19:30 Essen am Feuer, Feuerritual

#### **Sonntag**

8:00 Bodywork

8:30 Frühstück

9:00 Sharing Visionboards

10:30 Windritual

11:00 Wurzelmeditation

11:30 Naturgang

12:15 Erdritual

12:30 Mittagessen

14:00 Vertiefung deiner Vision

14:30 Integration deiner Vision

16:00 Abschlussrunde

16:30 Wanderung nach Flums

### **Mitbringen:**

-Trinkflasche, Tagesrucksack

-Badesachen

-Schlafsachen

-Notizbuch und Schreibzeug

-Picknick für Samstag Mittag

-Besteck, Geschirr

-Zeitschriften für Visionboarding

-Sonnen-/Insektenschutz

-Zelt, Mätteli, Schlafsack (6 Plätze im Tippi vor Ort vorhanden)

-Schuhe zum Wandern

-Sitzkissen, Decke, Matte, Fell

-deine Farben, wenn du gerne malst

-Taschenlampe