

MYlates Retreat I 20.-23.8.26



Donnerstag



Wir kommen an

Ab 14:00 Uhr Ankunft

15:00 - 16:30 Uhr
Kennenlernen im GR

17:00 - 18:00 Uhr Pilates
Atmung in der TH

18:30 Uhr Abendessen

20:00 - 21:15 Uhr Mystik
und Herzensgebet im GR

Freitag



Wir stehen auf

7:30 - 8:00 Uhr Stretch &
Meditation in der TH

08:30 Uhr Frühstück

10:00 - 11:00 Uhr Gottes
RUACH (Atem) im GR

ab 11:30 Uhr Wald-
spaziergang Treff: Kreuz

13:00 Uhr Mittagessen

ab 15:30 Uhr Ausflug
Badensee Treff: Kreuz
oder Pilates Outdoor

18:30 Uhr Abendessen

20:00 - 21:00 Uhr
Abendpilates in der TH

Samstag



Wir nehmen Raum

7:30 - 8:00 Uhr Stretch &
Meditation in der TH

08:30 Uhr Frühstück

10:00 - 11:00 Uhr Ich bin
NEFESCH (Kehle) im GR

11:30 - 12:15 Uhr Pilates
Flow in der TH

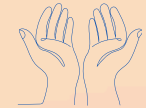
13:00 Uhr Mittagessen

ab 15:30 Uhr Wald-
spaziergang Treff: Kreuz
17:00 - 18:00 Uhr Pilates
entspannt im GR

18:30 Uhr Abendessen

ab 20:00 Uhr Lagerfeuer
mit Wein & Gespräch
Treff: Jurte

Sonntag



Wir lassen los

7:30 - 8:00 Uhr Stretch &
Meditation in der TH

08:30 Uhr Frühstück

10:00 - 10:30 Uhr Pilates
Ausklang in der TH

11:00 - 12:30 Uhr
Abschied & Segen

13:00 Uhr Mittagessen

opt.: Waldspaziergang
oder Eisessen in Mölln

GR = Gruppenraum

TH = Turnhalle