

Programm Männer - Retreat 2025

Donnerstag

Anreise ab 15 Uhr (Zeltlager / Zimmer / Scheune / Wohnwagen)

18:00 - Abendessen

ab 19:00 - Kennenlernenrunde / Information zum Programm und Ablauf

Freitag

6:30 - 7:30 Guten-Morgen-Workout / Kaltwasserabhärtung

8:00 - Frühstück

10:00 – 11:30 Vortrag “Mann und Frau - Gebrauchsanweisung”, Erläuterung von Grundprinzipien

11:30 - 12:45 Praktische Übung “Finde deinen Stock”

13:00 - Mittagessen

15:00 – 16:00 Einführung in die Muskelkunde (10-Sekunden Vollkörpertraining)

16:30 - 18:00 Praktische Übungen / Arbeit im Kreis / Kreistechniken

19:00 - 20:00 Abendessen

ab ca. 20:00 **Lagerfeuer / Vortrag “Selbstversorgung als Lebensweise - wie innen, so außen”**
(Änderungen vorbehalten)

Samstag

6:30 - 7:30 Guten-Morgen-Workout / Kaltwasserabhärtung

8:00 - Frühstück

10:00 – 10:45 Sinnesarbeit mit dem Stein

11:00 - 12:45 Praktische Übungen / Überwindungsstufen - Ausweichen

13:00 - Mittagessen

15:00 – 16:00 Wellengymnastik

16:00 - 18:00 Praktische Übungen im Kreis (Kosakeneintopf)

19:00 - Abendessen

ab ca. 20:00 Lagerfeuer / Vortrag “Human-Design” (Änderungen vorbehalten)

Sonntag

6:30 - 7:30 Guten-Morgen-Workout / Kaltwasserabhärtung

8:00 - Frühstück

10:00 – 11:00 Gedächtnis und Bewegungsspiele / Abschluss

11:00 - 12:45 Nachbesprechung / Austausch

13:00 - Mittagessen

Abreise

Zusatzprogramm: Knotenkunde und Reigenspiele

Mit-Mach-Prinzip

REGELN

Da wir keine zusätzliche Betreuungspersonal haben wird es erwartet, dass jeder Teilnehmer sich an gemeinsamen Aufgaben beteiligt:

Küchendienst:

- beim Kochen helfen
- Gemüse, Obst oder Brot schneiden
- Wasserlimonade machen
 - Abwaschen
 - Abtrocknen
- Saubermachen

Aufräumen:

- Tische und Bänke aufstellen und zurückbringen
 - Müll sammeln und entsorgen
 - Boden fegen und waschen
- Toiletten und Küche sauber machen
- Gelände und die Natur sauber hinterlassen