

mindful recharge
RETREAT

MIT CARINA ITEN UND TANJA ITEN



Ein Wochenende für dich zum
Ankommen und Auftanken

19.-21. Januar 2024

Lindenbühl Seminar- und Ferienhaus

Trogen im Appenzell



CARINA ITEN UND TANJA ITEN

Programm

19.-21. Januar 2024

Im Vertrauen loslassen

Freitag, 19. Januar 2024

- 15:00 - 15:30 Uhr Ankommen, Zimmer beziehen
- 16:00 - 17:30 Uhr Opening Ceremony mit Sound Healing
- 18:00 - 19:30 Uhr 3-Gang Goût Mieux Abendessen
- 20:15 - 22:15 Uhr Candle Light Yin Yoga mit Cacao Ritual

Tiefgreifende Transformation erleben

Samstag, 20. Januar 2024

- ab 07:00 Uhr Meditativer Morgentee
- 08:00 - 09:30 Uhr Morning Yoga Flow
- 10:00 - 11:30 Uhr ausgiebiger Brunch
- 12:00 - 14:00 Uhr Transformations-Session mit Journaling
anschliessend freie Zeit zur Erholung und Entspannung am Nachmittag
- 18:00 bis 19:30 Uhr 3-Gang Goût Mieux Abendessen
- 20:15 bis 22:15 Uhr Reiki meets Yin Session mit Sound Healing

Das Neue verkörpern

Sonntag, 21. Januar 2024

- ab 07:00 Uhr Meditativer Morgentee
- 08:00 - 09:30 Uhr Pranayama Session & Meditation
- 10:00 - 11:30 Uhr ausgiebiger Brunch
- 12:00 - 13:00 Uhr Closing Ceremony, anschliessend Check-out

Integration mit Fernheilung

Montag, 22. Januar bis 16. Februar 2024

- 8x Fernheilung inkl. einem Feedback



Carina Iten

Reiki-Master und
Meditationslehrerin



Tanja Iten

Heilerin, Spirituelle Mentorin
und Yogalehrerin