

Alpine Awakening Retreat - mit Mona Köberle **Entfalte Dein Potenzial in der Allgäuer Alpen**

Tagesablauf

12.06.2024 / Tag 1: Ankunft und Willkommen

- 15:00 Uhr: Ankunft & Check In der Teilnehmer
- 17:00 Uhr: Begrüßung und Einführung in das Retreat
- 19:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen & Kennenlernen

13.06.2024 / Tag 2: Grenzen aufbrechen und Glaubensgrundsätze auflösen

- 08:00 Uhr: Morgen-Yoga zur Aktivierung der Energie
- 09:00 Uhr: gemeinsames Frühstück
- 11:00 Uhr: Workshop - Identifizierung von persönlichen Grenzen, Glaubenssätzen, Blockaden – sowohl mental, also auch metaphysisch
- 13:00 Uhr: gemeinsames Mittagessen

- 16:30 Uhr: Physisches Loslassen (Förderung des Vertrauens & Zusammenhalts) und Hypnose zur Loslösung von alten limitierenden Überzeugungen
- 19:00 Uhr: gemeinsames Abendessen

14.06.2024 / Tag 3: Energie freisetzen

- 08:00 Uhr: Yoga, Atemübung und Energiearbeit
- 09:00 Uhr: gemeinsames Frühstück
- 11:00 Uhr: Workshop - Blockaden lösen und Energiefluss fördern
- 13:00 Uhr: gemeinsames Mittagessen

- 17:00 Uhr: Pranayama/Breathwork/abendliche Meditation in freier Natur zur Stärkung der inneren Energie
- 19:00 Uhr: gemeinsames Abendessen

Das Retreat bietet den Teilnehmern die Möglichkeit, sich auf tiefgreifende Weise zu transformieren, ihr volles Potenzial zu entfalten und ein erfülltes Leben zu manifestieren.



Alpine Awakening Retreat - mit Mona Köberle **Entfalte Dein Potenzial in der Allgäuer Alpen**

Tagesablauf

15..06.2024 / Tag 4: In die eigene Kraft kommen, Manifestation

- 08:00 Uhr: Kraftvolles Yoga und Atemübungen
- 09:00 Uhr: gemeinsames Frühstück
- 11:00 Uhr: Workshop – Identität und Selbststärkung
- 13:00 Uhr: gemeinsames Mittagessen

- 15:00 Uhr: Kreativworkshop zur Visualisierung, Manifestation und Schritte zur Umsetzung des Traumlebens

- 19:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen

16.06.2024 / Tag 5: Closing Circle

- 08:00 Uhr: Kraftvolles Yoga und Atemübungen
- 09:00 Uhr: gemeinsames Frühstück
- 11:00 Uhr: Abschlussrunde, Feedback und Verabschiedung
- Auschecken und Abreise gegen 12:00 Uhr

Transformation der Teilnehmer:

- Bewusstseinswandel: Teilnehmer erkennen und überwinden ihre Grenzen und Glaubenssätze.
- Energieanhebung: Durch Yoga, Meditation und Atemarbeit steigt die Lebensenergie.
- Selbststärkung: Die Teilnehmer gewinnen an Selbstvertrauen und innerer Kraft.
- Manifestation: Sie lernen, wie sie ihr Traumleben durch Visualisierung und Manifestation gestalten können.

Das Retreat bietet den Teilnehmern die Möglichkeit, sich auf tiefgreifende Weise zu transformieren, ihr volles Potenzial zu entfalten und ein erfülltes Leben zu manifestieren.