



Was bekommst und erlebst du in diesen Retreats?

der Ort: Cavaione fasziniert, Abgeschiedenheit mit Blick ins Leben
für dich im Einsatz: Antje und Cattia
wichtig: wir arbeiten, du ruhst, führst gute Gespräche und lässt dich verwöhnen
Austausch: mit lieben, lebendigen Gleichgesinnten
Aufenthalt meistens: draussen in der Natur, auf Wiesen, in Wälder...
Aufenthalt sonst: in einem schönen Raum mit oft knisterndem Feuer im Holzofen
Schlaf: in schönen Mehrbett-Zimmer, mit ganz viel Holz
Morgenroutine: atmen, dehnen, mobilisieren, stärken
spätes Frühstück: vielseitig, frisch, gesund
Merenda: Kleines und Feines am Nachmittag zum Tee oder Kaffee
Abendessen: einmal zusammen kochen. Alle anderen Tage wirst du bekocht und bedient
Menüs: entdecke den Geschmack der Natur und staune über die Möglichkeiten
Wildkräuter: aufspüren, bestaunen, riechen, schmecken, pflücken

diese Punkte zusätzlich beim 5 Tages-Retreat:

- Naturapotheke: sammeln, mörsern, mischen, extrahieren, haltbar machen
- raus ins Blaue und Grüne: Wald erkunden, Boden fühlen, Kälte entdecken
- kreativ: mit leeren Händen losziehen und mit Schöнем zurückkommen

Für jeden Sinn ist was drin:

sehe: staune über die Aussicht ins Tal, ins Grün, in die Berge...
höre: finde die Ruhe zwischen den Geräuschen...
rieche: das Gras, den Wald, die ätherischen Öle...
fühle: den Boden unter deinen nackten Füßen, den Wind, die Temperatur...
schmecke: die Kräuter, das Essen, die Essenzen...
spüre: die Ruhe, die Zufriedenheit, den Frieden...

und wisse: nichts muss - alles darf!