

Zeit- und Inhaltsplan

für das **4-tägige Retreat “yocoveda® für dich!”** mit Dr. Friederike Fahr
vom 04.-07.01.2024 im Hotel “Insel der Sinne”, Görlitz

Gesunde, liebevolle Rituale & Routinen für deinen Alltag
 Ayurveda Tridosha-Test mit individueller Auswertung
 Yoga-Praxis und Achtsamkeits-Übungen
 Gemeinsamer Austausch über alle Themen, eigene Erfahrungen und Wünsche

Tage	Zeit	Themen und Inhalte
1. Tag	Anreise. Donnerstag, 04.01.2024, bis spät. 15:00 Uhr Anreise und Ankommen	
	15:30 - 18:00	Kennenlernen in Verbindung mit erster yocoveda® Achtsamkeitspraxis zum Ankommen, Tridosha-Test
	Ab 19:00	Abendessen mit 2-Gang Ayurveda Menu kreiert für uns vom Chef-Koch des Hotels “Insel der Sinne”

2. Tag	Freitag 05.01.2024	
	8:00 - 9:00	Yoga-Praxis für Körperwahrnehmung und Achtsamkeit
freie Zeit	9:00 - 11:00	Frühstück & freie Zeit Individuelle Beratung möglich (10:00 - 11:00, 1 Termin)
	11:00 - 12:00	Ayurveda für die Selbstfürsorge Lebendige Einführung in den Ayurveda
freie Zeit	12:00 - 16:00	Mittagessen & freie Zeit Individuelle Beratung möglich (13:00 - 15:00, 2 Termine)
	ab 15:45	Fahrt zum Kochwerk Görlitz
	ab 16:00 im Kochwerk Görlitz	Ayurveda für die Selbstfürsorge Auswertung der Tridosha-Tests mit individueller Auswertung & Tipps, Selbsterkenntnis und gemeinsamer Austausch
	Ab ca. 17:30 im Kochwerk Görlitz	Ayurvedisch Kochen Gemeinsame Vorbereitung, Zutaten in Verbindung mit den Geschmacksrichtungen und ihrer Wirkung Praktische Einführung in das Ayurvedische Kochen Gemeinsames Ayurvedisches Abendessen

Tage	Zeit	Themen und Inhalte
3. Tag		Samstag 06.01.2024
	8:00 - 9:00	Yoga-Praxis für einen liebevollen Umgang mit mir selbst
freie Zeit	9:00 - 11:00	Frühstück & freie Zeit Individuelle Beratung möglich (10:00 - 11:00, 1 Termin)
	11:00 - 12:30	Gesunde, achtsame Rituale & Routinen für dich und deinen Alltag entsprechend deiner Konstitution aus Yoga, Ayurveda und Coaching
freie Zeit	12:30 - 17:00	Mittagessen & freie Zeit Individuelle Beratung möglich (13:30 - 16:30, 3 Termine)
	17:30 - 18:30	Rituale für die Selbstliebe
	ab 19:00	Gemeinsames Abendessen auswärts

4. Tag		Sonntag, 07.01.2024
	Bis 11:00	Ausschlafen, spätes Frühstück und Checkout
	11:00 - 12:30	Über die Sinne zum Sinn Deine Wünsche, Ziele und neuen Routinen für Leichtigkeit und Freude "Wie möchtest du dich fühlen, was möchtest du für dich erleben, wohin darf die Reise im neuen Jahr gehen?"
	Ab 12:30	Abschied & Abreise ggf. Mittagessen
	13:00 - 15:00	Individuelle Beratung möglich - 3 Termine: (13:00 - 14:00, 14:00 - 15:00, 15:00-16:00)