



# Wechseljahre-Retreat-Wochenende

## Das Programm

### Dein Wechseljahre-Retreat-Programm im Überblick

#### Tag 1:

Individuelle Anreise bis 16.00 Uhr

16.30 Uhr bis 19.00 Uhr:

Welcome & Begrüßung, Erwartungen & Aussichten

Wo stehe ich jetzt gerade?

ab 19:30 Uhr: gemeinsames Abendessen

#### Tag 2:

08.00 Uhr bis 08.45 Uhr

Morgenerwachen

anschließend reichhaltiges Frühstücksbuffet mit dem Besten aus der Region

10.00 Uhr bis 12.00 Uhr

Wechseljahre – Geschenk – Luxus - Herausforderung

Gemeinsam erarbeiten wir Ursachen und Lösungsansätze für die diversen Herausforderungen und Beschwerden der Wechseljahre

sanfte Bewegung: Mobilisation / Atemübungen / Yoga & Mantra

14.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Outdoor:

Es muss nicht immer Laufen sein – Ausdauertraining in den Wechseljahren

Heranführen an ein leichtes Ausdauertraining – Power Walk statt Powerlauf

Meditatives Gehen

Zeit für dich

ab 19.30 Uhr: gemeinsames Abendessen





## Das Programm - Fortsetzung

### Tag 3:

08.00 Uhr bis 08.45 Uhr

Morgenerwachen

anschließend reichhaltiges Frühstücksbuffet mit dem Besten aus der Region

10.00 Uhr bis 12.00 Uhr

Wanderung

14.00 Uhr bis 16.00 Uhr

DIY / Do it yourself – Helferleins für die Wechseljahre

Frauen meditieren anders – Bewegungsmeditation

Herstellung von verschiedenen einfachen Produkten für Hitzewallungen / Schlafstörungen /

trockene Schleimhäute / Depressionen / hoher Blutdruck bzw. Herzrasen / gesundes Frühstück

Bewegungsmeditation

Zeit für dich

ab 19.30 Uhr: Gemeinsames Abendessen

### Tag 4:

08.00 Uhr bis 08.45 Uhr

Morgenerwachen

anschließend reichhaltiges Frühstücksbuffet mit dem Besten aus der Region

10.00 Uhr

Quelle unserer Lebensenergie – Zentrum von Kraft und Erfüllung

Beckenboden wo-wie-was? Übungen / Meditation / Pflege

11.00 Uhr bis 13.00 Uhr

Das Tor zur Erdkraft - Wanderung

14.00 Uhr

Abschlussrunde / Ausklang / feiern

anschließend Heimreise

Ich freue mich, dich bei meinen Wechseljahre-Retreat begrüßen zu dürfen!

Deine Hildegard Aman-Habacht

