



Wechseljahre-Retreat-Wochenende Wien

Das Programm

Dein Wechseljahre-Retreat-Programm in Wien im Überblick

Freitag, Tag 1:

Individuelle Anreise bis 17.00 Uhr

17.00 Uhr:

Welcome & Begrüßung / Einstimmen

Worum geht es? / Was sind die brisanten Themen? / Woher komme ich? / Wohin gehe ich?

20.00 Uhr: Ende

Samstag, Tag 2:

9.00 Uhr

Die täglichen 30 Min. für mich

10.00 Uhr

Wechseljahre – Herausforderung , Geschenk, Luxus

Vortrag Wechseljahre und Herausforderungen – wie gehe ich damit um? Aufklärung, Lösung und Antworten

Sanfte Bewegung: Atemübungen / Yoga & Mantra

Atemmeditation

12.00/12.30 Uhr

Mittagspause

14.00 Uhr

Outdoor:

Heranführen an ein sanftes Ausdauertraining – Power Walk, statt Powerlauf

Meditatives Gehen

16.00/16.30 Uhr: Ende





Das Programm - Fortsetzung

Sonntag, Tag 3:

9.00 Uhr

Einstimmen in den Tag

Die täglichen 30 Min. für mich

10.00 Uhr

DIY – Helferleins für die WJ

Herstellung von verschiedenen einfachen Produkten für Hitzewallungen / Schlafstörungen / trockene Schleimhäute / Depressionen

Frauen meditieren anders

Bewegungsmeditation Tanz und Körper spüren

12.00 Uhr

Mittagspause

14.00 Uhr

Quelle unserer Lebensenergie – Zentrum von Kraft und Erfüllung

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

17.00 Uhr: Ende

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

Deine Hildegard Aman-Habacht

