

## **Selfness Retreat**

Erleben Sie eine individuell gestaltete Retreat-Reise, die Reiki, Chakren-Ausgleich, Meditation, Aurareinigung, wohltuende Gesichtsbehandlungen und Massagen miteinander verbindet – für Balance, Harmonie und inneren Frieden von Körper, Geist und Seele.

### **Aquapura Spa – Hotel Cristallo Falkensteiner**

---

#### **Tag 1 – Ankunft & Erdung**

##### **Ankunft um 16:00 Uhr:**

- 16:00 Ankunft und Willkommensgetränk
- 16:10 Orientierung und Einführung in Ihr persönliches *Selfness Journal*

##### **Nachmittag:**

- 18:00 – 18:20 Geführte Meditation (20 Min.) zur Zentrierung und Zielsetzung  
oder Aurareinigungs-Session zur energetischen Neuausrichtung (Gruppe)

##### **Abend:**

- 19:30 Leichtes Abendessen
  - Reflexion in Ihrem persönlichen Journal: Absichten und Ziele für das Retreat
- 

#### **Tag 2 – Tiefe Heilung & Balance**

##### **Morgen:**

- 07:30 – 08:15 Sanftes Morgen-Yoga oder Stretching (45 Min., Gruppe)
- 09:00 Leichtes Frühstück
- 10:30 – 12:30 (nach individueller Wahl) Reiki-Session, Therapeutische Massage oder Aromatherapie (50 Min., personalisiert)

##### **Mittag:**

- 13:00 Gesundes, achtsames Mittagessen
- 14:30 Chakren-Balance-Behandlung (20 Min., Gruppe, individuell abgestimmt)
- Freizeit zur Entspannung für einen leichten Spaziergang, Smoothie oder Kräutertee

##### **Nachmittag:**

- 15:00 – 18:00 (nach individueller Wahl) Personalisierte Gesichtsbehandlung (50 Min.) zur Hautverjüngung
-

- 18:30 – 19:00 Geführte Meditation und Atemübungen (30 Min.) zur Stärkung der Achtsamkeit

**Abend:**

- 19:30 Abendessen mit leichten, nährstoffreichen Speisen
  - Reflexion & Journaling: Erfahrungen, Erkenntnisse und Empfindungen
- 

**Tag 3 – Integration & Erneuerung**

**Morgen:**

- 07:30 – 08:15 Sanftes Aufwach-Yoga (45 Min.)
- 09:00 Leichtes Frühstück
- 10:30 – 11:00 Chakren-Ausgleich (30 Min., Gruppe) basierend auf Ihrem Fortschritt

**Mittag:**

- 13:00 Leichtes, achtsames Mittagessen
- 15:00 – 18:00 (nach individueller Wahl) Ganzkörpermassage, Lymphdrainage, Aromatherapie oder Reiki (50 Min., personalisiert)

**Nachmittag:**

- 18:00 – 18:30 Gruppenabschlussritual: Aurareinigung und Meditation
- Abschluss-Journaling: Reflexionen, Erkenntnisse und zukünftige Absichten

**Abend:**

- 19:30 Abendessen mit Fokus auf leichte, nährstoffreiche Speisen
  - Abreise mit einem kleinen persönlichen Geschenk oder einer Erinnerungskarte, die Ihre Retreat-Reise widerspiegelt
- 

**Tag 4 – Abreise aus dem Hotel**

---

**Termine:**

- **12.03.26 – 15.03.26**
- **26.03.26 – 29.03.26**

Gruppe mit max. 5 Personen  
Alle Aktivitäten in englischer Sprache