

Antara Wochenende

26.02-28.02.2027

Freitag

- Ab 13:30 Uhr Check In
- 14:30 Uhr Begrüßung
- 14:45 - 16:15 Uhr Antara
- Zeit für die Sauna, ein Buch zu lesen, Zeit für Dich
- 18:00 Uhr Aperitif und Abendessen

Samstag

- 07:45 Uhr geführte Morgenmeditation
- 08:00 - 09:30 Uhr Antara
- 09:30 Uhr Frühstück
- 11:30 Uhr kleine Moorwanderung zum Kneippbecken (wer möchte kann mit den Füßen oder ganz rein 😊)
- ca. 13.30 Uhr Kaffee und Gertis selbstgemachter Kuchen
- 15:45 - 17:15 Uhr Antara
- Zeit für die Sauna, ein Buch zu lesen, Zeit für Dich
- 18:30 Uhr Aperitif und Abendessen

Sonntag

- 07.45 Uhr Morgenmeditation
- 08:00 - 9:30 Uhr Antara
- 09:30 Uhr Abschlussfrühstück
- Check Out bis 12 Uhr

Packliste

- Eigene Gymnastikmatte
- Feste Schuhe und Kleidung für eine kleine Wanderung
- Evtl. Badesachen zum Eisbaden
- Bequeme Sportkleidung

Auf ein wunderschönes Wochenende!