

Antara Retreat im Das.Goldberg von 5. bis 8. November 2026

Treffpunkt: Donnerstag, um 15.45 Uhr im Hotel/Eingangsbereich oder ab 19.15 Uhr zum Abendessen im Restaurant

- **16:00-17.15 Uhr Antara**
- Zeit für Sauna/Wellness/Entspannung
- 19.15 Uhr Abendessen

Freitag

- Ab 7 Uhr ist Frühschwimmen möglich
- ab 7.30 Uhr gibt's Kaffee
- **7.45 Morgen-Meditation optional**
- **8.00-9.30 Uhr Antara**
- Im Anschluss Frühstück
- Optional: ca. 11.00-13.00.00 Uhr eine kleine Wanderung
- 13.00-17.00 Snacks von der Soul.Food Bar im Entrée im Nature's Nest
- 14.00–16.00 Suppe, Salate und Kuchen im Restaurantbereich
- Zeit für Dich, eine Runde Schwimmen, ein Buch lesen
- **15.30-17.00 Uhr Antara**
- Zeit für Sauna/Wellness/Entspannung
- 19.15 Uhr Abendessen

Samstag

- Ab 7 Uhr ist Frühschwimmen möglich
- Ab 7.30 Uhr gibt's Kaffee
- **7.45–8.30 Power Flow optional**
- **8.40–10.00 Uhr Antara**
- Im Anschluss Frühstück
- Zeit für Dich, ein Buch lesen, nochmal eine kleine Runde spazieren...
- 13.00-17.00 Snacks von der Soul.Food Bari im Entrée im Nature's Nest
- 14.00–16.00 Suppe, Salate und Kuchen im Restaurantbereich
- **15.30-17.00 Uhr Antara**
- Zeit für Sauna/Wellness/Entspannung
- 19.15 Uhr Abendessen

Sonntag

- Ab 7 Uhr ist Frühschwimmen möglich
- **7.45 Morgen-Meditation optional**
- **8.00-9.30 Uhr Antara**
- Anschließendes Abschlussfrühstück
- Check-out bis 11 Uhr
- Auch nach dem Check-out kannst du gerne noch den Wellnessbereich nutzen

Packliste:

- Bequeme Sportklamotten, Trinkflasche
- Matten sind vorhanden, du kannst aber gerne deine eigene mitbringen
- Badesachen
- Optional: Festes Schuhwerk für die kleine Wanderung, warme Jacke, Mütze

Bei Fragen kannst Du dich gern direkt an mich wenden (0176/31396562).

Weitere Infos zu den wöchentlichen Stunden, Workshops und Retreats findest du unter www.antaratimes.de oder melde dich gerne zum Newsletter an.