

MUMRetreat

Eine Woche Erholung für DICH und dein Kind



Ablauf „Achtsam durch die Schwangerschaft und Stärkung für die Geburt“

Montag, 6.03.2017	15:00 – 17:00 Uhr Kennenlernen Gemeinsames Abendessen im Gasthaus oder zuhause
Dienstag, 7.03.2017	8:00-9:30 Uhr Frühstück 10:00 - 12:00 Uhr Tragekurs bei Gabriele 12:30 – 13:30 Uhr Mittagessen 13:30-15:00 Uhr Pause 15:00-16:30 Uhr Yoga bei Christiane
Mittwoch, 8.03.2017	8:00-9:30 Uhr Frühstück 9:30 - 12:00 Uhr Gemeinsamer freier Vormittag 12:30 – 13:30 Uhr Mittagessen 13:30 - 15:00 Uhr Pause 15:00-16:30 Uhr Yoga bei Christiane
Donnerstag, 9.03.2017	8:00-9:30 Uhr Frühstück 10:00 - 12:00 Uhr Salzsalon Dresden <i>(bitte weiße Socken und Strickjacke mitbringen)</i> 12:30 – 13:30 Uhr Mittagessen 13:30-15:00 Uhr Pause 15:00-16:30 Uhr Yoga bei Christiane
Freitag, 10.03.2017	8:00-9:30 Uhr Frühstück 10:00 - 11:30 Uhr Yoga und Reflexion bei Christiane 12:00 – 13:00 Uhr Mittagessen Abreise