

MUMRetreat

Eine Woche Erholung für DICH und dein Kind



Ablauf „Kraft tanken, Bindung stärken, Austauschen“

Montag, 13.03.2017	15:00 – 17:00 Uhr Kennenlernen Gemeinsames Abendessen im Gasthaus oder zuhause
Dienstag, 14.03.2017	7:00-8:30 Uhr Frühstück 9:00 - 11:00 Uhr Tragekurs bei Gabriele 11:30 – 12:30 Uhr Mittagessen 12:30-15:00 Uhr Pause 15:00-16:30 Uhr Yoga bei Christiane
Mittwoch, 15.03.2017	7:00-8:30 Uhr Frühstück 9:00 - 11:00 Uhr Gemeinsamer freier Vormittag 11:30 – 12:30 Uhr Mittagessen 12:30-15:00 Uhr Pause 15:00-16:30 Uhr Yoga bei Christiane
Donnerstag, 16.03.2017	7:00-8:30 Uhr Frühstück 9:30 - 11:00 Uhr Salzsalon Dresden <i>(bitte weiße Socken und Strickjacke mitbringen)</i> 11:30 – 12:30 Uhr Mittagessen 12:30-15:00 Uhr Pause 15:00-16:30 Uhr Yoga bei Christiane
Freitag, 17.03.2017	7:00-8:30 Uhr Frühstück 9:00 - 10:30 Uhr Yoga und Reflexion bei Christiane 11:30 – 12:30 Uhr Mittagessen Abreise