



AUSZeit Retreats

im

Bergkristall
MEIN RESORT IM ALLGÄU

Programm

“Sommer - Sonne - Leichtigkeit” vom 03. - 05. Juli 2026

Ein exklusives Wochenende für mentale Leichtigkeit, neue Energie und Balance

Freitag - Ankommen & Get Together

- Ab ca. 18:00 Uhr Welcome-Impuls – Den Alltag loslassen - **Ankommen im Hier & Jetzt**
- Gemeinsames Abendessen in entspannter Atmosphäre
- **Kennenlernen** & Einstimmen auf das Wochenende

Samstag - Workshop & Zeit für Reflexion

Vormittag:

- Start in den Tag - Jeder so, wie er mag
- Entspanntes Frühstück mit Weitblick
- **Workshop zum Thema “Leichtigkeit im Alltag”** - Alles, was wir theoretisch darüber wissen

Mittag:

- **Impulsvortrag aus der Ernährungsmedizin** über den Zusammenhang zu Energie und Stimmung
- Anschließend leichter Lunch - Das “Gehörte wird zur Geschmacksprobe”

Nachmittag:

- **Praktische Übungen** aus der “Positiven Psychologie” & “Achtsamkeit”
- **Reflexion und Diskussion** wie das “Leichte Leben” auch im Alltag wieder gelingt
- Zeit für gemeinsamen **Spaziergang, Wellness oder einfach Nichtstun**

Abend:

- Gemeinsames **Dinner**
- Unterhaltsames **Abendprogramm** „Lachen ist die beste Medizin“

Sonntag - Gestärkt für den Alltag

- Start in den Tag nach Wahl
- Entspanntes Frühstück - **“Weitblick wird zum Ausblick”**
- **Abschlussimpuls** & Zeit für die Integration
- Abreise
- **Optional: Verlängerung für eine persönliche Auszeit**