

# Essenz Retreat – verkörperter Winter vom 04.12. bis 06.12.2026

mit Claudia Dara Fisseler

## Freitag, 04.12.26 Ankommen bei dir und in der Gruppe

Nachmittag Ankommen & Einchecken

17:00-17:30 Uhr	Willkommenskreis
17:30-19:00 Uhr	Raum für achtsame Bewegung, Begegnung, Berührung... im Sein ankommen 1
19:00 Uhr	Abendessen
20:00-21:30 Uhr	Raum für achtsame Bewegung, Begegnung, Berührung... im Sein ankommen 2
21:30 Uhr	Raum der Stille 1 - anschließend optional Sauna (+7€, Handtuch Leihgebühr 2€)

## Samstag, 05.12.26 Dasein

08:00 Uhr	optional Stille-Meditation vor dem Morgensingen
08:30-09:00 Uhr	Möglichkeit zum Parimal Morgensingen
09:00 Uhr	Frühstück
10:00-13:00 Uhr	Natur-Raum der Stille 1
13:00 Uhr	Mittagessen
15:00-16:00 Uhr	Natur-Raum der Stille 2
16:00-19:00 Uhr	Raum der Bewegung & Begegnung 1
19:00 Uhr	Abendessen
20:30-22:00 Uhr	Raum der Bewegung & Begegnung 2
22:00 Uhr	Achtsamer Austausch - anschließend offener Raum für Mantrensingen, Klang & Stille

## Sonntag, 06.12.26 Integration

08:00 Uhr	optional Stille-Meditation vor dem Morgensingen
08:30-09:00 Uhr	Möglichkeit zum Parimal Morgensingen
09:00 Uhr	Frühstück
10:00-12:00 Uhr	Raum der Stille 2
12:00 Uhr	Achtsamer Austausch & Verabschiedung
13:00 Uhr	Mittagessen

Abreise & offener Nachmittag mit Möglichkeit Garten, Hofcafé, Naturbadeteich...