

## Kakao und Meditation – ein beispielhafter Retreat-Tag mit der Pflanzenmedizin

8:00 – 10:00 Uhr

Morgenpraxis: Kakao & Meditation

10:00 – 11:00 Uhr

Samu: meditativer Dienst am Ort für die schöne Mühle

11:30 – 13:00 Uhr

Brunch

13:00 – 15:00 Uhr

Freie Zeit

15:00 – 18:00 Uhr

Bewegungspraxis, somatische Körperarbeit, Atem & Stimme, Naturerfahrung, Vorträge zur Arbeit mit Zeremoniekakao, praktische Anwendung

18:00 – 19:00 Uhr

Abendessen

20:00 – 21:00 Uhr

Meditation (optional Kakao)

Danach: freie Zeit und schlafen. 😊