

Das Programm.



Anreisetag Sonntag:

20:00 Uhr Kennenlernen Haki und gemeinsamer Apero

TAG 1 – MONTAG

06:00 – 07:00

Meditation & bewusste Atemlenkung

07:00 – 08:00

Heilende körperliche Übungen & Wahrnehmung

08:00 – 09:00

Wasserkraft & Krafttraining

09:00 – 10:30

Frühstück & Regeneration

10:30 – 11:45

Atemtraining · Lungentraining · Stressregulation ·
Dampfbad

Ab 13:00 Uhr – 19:00 Uhr

Persönliche Einzelgespräche (30 Minuten) - restliche
Zeit zur freien Verfügung

TAG 2 – DIENSTAG

06:00 – 07:00

Meditation & Atemlenkung

07:00 – 08:00

Heilende körperliche Übungen

08:00 – 09:00

Wasserkraft & Krafttraining

09:00 – 10:30

Frühstück & Regeneration

10:30 – 11:45

Atemtraining · Lungentraining · Stressregulation ·
Dampfbad

Ab 13:00 Uhr – 19:00 Uhr

Persönliche Einzelgespräche (30 Minuten) – restliche
Zeit zur freien Verfügung

Programmende Dienstag 19.00 Uhr

Anreisetag Mittwoch:

20:00 Uhr Kennenlernen Haki und gemeinsamer Apero

TAG 1 – DONNERSTAG

06:00 – 07:00

Meditation & bewusste Atemlenkung

07:00 – 08:00

Heilende körperliche Übungen & Wahrnehmung

08:00 – 09:00

Wasserkraft & Krafttraining

09:00 – 10:30

Frühstück & Regeneration

10:30 – 11:45

Atemtraining · Lungentraining · Stressregulation ·
Dampfbad

Ab 13:00 Uhr – 19:00 Uhr

Persönliche Einzelgespräche (30 Minuten) – restliche
Zeit zur freien Verfügung

TAG 2 – FREITAG

06:00 – 07:00

Meditation & Atemlenkung

07:00 – 08:00

Heilende körperliche Übungen

08:00 – 09:00

Wasserkraft & Krafttraining

09:00 – 10:30

Frühstück & Regeneration

10:30 – 11:45

Atemtraining · Lungentraining · Stressregulation ·
Dampfbad

Ab 13:00 Uhr – 19:00 Uhr

Persönliche Einzelgespräche (30 Minuten) – restliche
Zeit zur freien Verfügung

Programmende: Freitag 19:00 Uhr

**Das haki® Retreat findet am Montag und Dienstag sowie Donnerstag und Freitag für Gäste mit gebuchtem Übernachtungspackage statt.
Am Mittwoch wird der haki® Signature Wednesday als separates Tagesangebot durchgeführt.**