



BODY FLOW RETREAT

08.-11. NOVEMBER 2026

4-Tages-Retreat im Weinlandhof Gamlitz, Südsteiermark
Mit Eveline Grasmuck & Kristin Konduri



TAG 1, 08. NOVEMBER 2026

15:00 Uhr: Individuelle Anreise

16:30 Uhr: Persönliches Kennenlernen, Retreat Überblick, „einfach durchatmen“
Anschließend Abendessen

TAG 2, 09. NOVEMBER 2026

07:00 Uhr: „Morning Aktiv“

08:00 Uhr: Frühstück

10:00 Uhr: Workshop Mental- und Resilienz Training

12:30 Uhr: Mittagssnack

14:00 Uhr: Workshop Heilströmen – Mediation und Atemtechniken

18:30 Uhr: Abendessen

TAG 3, 10. NOVEMBER 2026

07:00 Uhr: „Morning Aktiv“

08:00 Uhr: Frühstück

10:00 Uhr: Workshop Körperkerzen

12:30 Uhr: Mittagessen

14:00 Uhr: Wanderung und Feuerschalenritual - Manifestation mit Reiki
Einkehr beim Buschenschank (Abendessen)



WEINLANDHOF
HOTEL & RESTAURANT

TAG 4, 11. NOVEMBER 2026

07:00 Uhr: Achtsamkeitsmeditation

08:30 Uhr: Frühstück

10:00 Uhr: Feedbackrunde

Individuelle Abreise

BUCHUNG & ANMELDUNG

www.weinlandhof.at/pauschalangebote