

Programm zur Frauenseminarwoche

Freitag		Anreisetag zur freien Verfügung; ggf. Einzelsitzungen möglich
Samstag	7.15 – 7.45 Uhr	Walking
	9.15 – ca. 11 Uhr	Begrüßung, Innenschau, Bewusstwerdung, Meditation zum inneren Kind, freies Tanzen mit Vorstellung Elemente „orientalischer Tanz“, Vorstellung d. Elektrolysefußbades, anschl. Einzelsitzung Termin wird mit jedem Teilnehmer vereinbart
	Nachmittags	z. B. Wanderung nach Hagnau mit Kaffepause und zurück oder Schifffahrt zur Insel Mainau Abendessen in Meersbug, wer mag anschließend Tanz Rückfahrt mit Sammeltaxi oder eigener PKW Zur freien Verfügung siehe Ausflugsvorschläge
Sonntag		
Montag	7. 15 – 7.45 Uhr	Walking
	9.15 – ca. 11 Uhr	Meditation „Mutter“, Vorstellung von The work nach Byron Katie über die Gedanken mit Übungsteil, Beckenbodenübung, offenes Tanzen, Reinigungsmeditation u. Fußbad, anschl. Einzelsitzung,
	Nachmittags	Radtour nach Überlingen eine Strecke ca. 1 Std. 15 Min. oder Busfahrt, dort Gelegenheit zur Kaffeepause, Bummel durch Überlingen auf eigene Faust, ca. 1 ½ Std., Abendessen in Stetten „Grüner Baum“
Dienstag	7. 15 – 7.45 Uhr	Walking
	9.15 – ca. 11 Uhr	Was bedeutet es Frau zu sein?, Übungsteil, Beckenboden, Frauenmeditation (Geschlechtsorgane), offenes Tanzen, Reinigungsmeditation u. Fußbad; anschl. Einzelsitzung
	Nachmittags	z. B. Wanderung auf dem Jakobsweg nach Markdorf Abendessen v. Teilnehmern selbst gestaltet
Mittwoch	7.15 – 7.45 Uhr	Walking
	9.15 – ca. 11 Uhr	„Im Spiegel unserer Beziehungen“, Thema: männlich/weiblich, Meditation zum inneren Mann/innerer Frau, Übungsteil Beckenboden, offenes Tanzen, Reinigungsmeditation, Fußbad ggf. Einzelsitzung
	Nachmittags	Busfahrt nach Meersburg, Fähre nach Konstanz Spaziergang am See entlang in die Innenstadt (1,5 Std.), ggf. Einkehr im „Hörnle“ In Konstanz Möglichkeit zur Stadtbesichtigung, Shopping etc., bei ungünstiger Witterung z. B. Besuch des Sealife; Abendessen in Konstanz
Donnerstag	7.15 – 7.45 Uhr	Walking
	9.15 – 11 Uhr	Innenschau, Meditation: Zyklen des Frau-seins, Beckenboden- übung, offenes Tanzen, Sinne: Fühlen, Riechen, Schmecken, Abschlußrunde, anschl. ggf. Einzelsitzung
	Nachmittags	Busfahrt nach Friedrichshafen (ggf. mit PKW je nach Witterung) oder weiter bis Eriskirch und Wanderung nach Friedrichshafen dort Besuch d. Zeppelin- u./od. Schulmuseum, weiter Gelegenheit zu Shopping, Spaziergang an der Promenade Abendessen in Friedrichshafen in Erlebnisgaststätte Lukullum
Freitag		Abreisetag zur freien Verfügung, ggf. Einzelsitzungen

Änderungen aufgrund von Fahrplanänderungen, Witterung o. ä. vorbehalten. Änderung der Ziele auf Wunsch und nach Absprache möglich. Bei schlechtem Wetter Nachmittags-programmänderungen wie Malen, Spielenachmittag oder Besuch der Therme möglich.