

Tabelle1

Uhrzeit	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.00 – 8.20		Strand-Meditation	Strand-Meditation	Strand-Meditation	Strand-Meditation	Strand-Meditation	Strand-Meditation
8.30 – 9.30		<i>Frühstück</i>	<i>Frühstück</i>	<i>Frühstück</i>	<i>Frühstück</i>	<i>Frühstück</i>	<i>Frühstück</i>
10.15 -11.15		Meditatives Singen, Tänze	Meditatives Singen, Tänze	Meditatives Singen, Tänze	Meditatives Singen, Tänze	Meditatives Singen, Tänze	Tanz- Abschluß ritual
11.20 -12.30		Beginn, Geburt, Kindheit	Lebenswurzeln und Ahnen	Reinigung, Hindernisse, Loslassen	Wünsche, Fähigkeiten, Potentiale	Unterstützung, Kraftquellen	
12.30 -13.30 <i>Pause nach Absprache</i>	Anreise	<i>Mittagessen</i>	<i>Mittagessen</i>	<i>Mittagessen</i>	<i>Mittagessen</i>	<i>Mittagessen</i>	<i>Mittagessen</i>
	Ankommen 15.00	ab Ausflug, Naturerfahrung	Ausflug/ historischer Kraftplatz	Ausflug/ Strandsauna	Ausflug	Ausflug/ Wattführung	Abreise
18.00 -19.00	<i>Abendessen</i>	<i>Abendessen</i>	<i>Abendessen</i>	<i>Abendessen</i>	<i>Abendessen</i>		
19.30 -20.30	Einführung, Natur- Tanzritual						

Dies ist ein Vorschlag für den Tagesablauf.

Das Programm kann sich mit den Gezeiten und Wetter, sowie mit dem Fluss der Gruppe flexibel verändern.

Ausflüge: zu ausgewählten Naturschönheiten der Insel mit anschließendem Cafebesuch, incl Ortsbesichtigungen

Fahrradmiete ist für 7€ pro Tag möglich