

# Quell der Ruhe

## Ein Retreat für innere Reinigung und tiefste Entspannung

(01. – 05. Mai 2025)

### Donnerstag, 01. Mai 2025

- **Individuelle Anreise bis 18:00** Transfer und Unterstützung bei der Reiseplanung auf Anfrage. Gerne per Mail an [hej@timber-lodge.se](mailto:hej@timber-lodge.se)
- **Empfang und Check-in im Hotel bis 18:00**
- **18:00 – 19:00 Nachtessen und Beisammensein**
- **19:00 – 20:00 Willkommensansprache und Einführung**
- **20:00 – 22:00 Freiwilliges Beisammensein und Austausch**

### Freitag, 02. Mai 2025

- **Ab 07:00 – 08:00** Trinkflaschen an der Quelle Füllen, Quellwasser trinken, Austausch und Geselligkeit
- **08:00 – 09:00** Frühstück und Quellwasser trinken
- **09:00 – 10:00** Tägliche Eröffnungs-Teezeremonie, Erläuterung zum Tagesablauf
- **10:00 – 12:00 Morgenaktivität** – Meditation mit Katarina (Sprache Englisch)
- **12:00 – 13:00** Mittagessen und Quellwasser trinken
- **13:00 – 14:00** Tägliche Nachmittags-Teezeremonie mit Meditation
- **14:00 – 16:00 Nachmittagsprogramm** - Vortrag über Stress und Entspannung, von Jonas Rotzler (Sprache Deutsch)
- **16:00 – 17:00** Tägliche Abends-Teezeremonie
- **17:00 – 18:00** Stille Stunde, alleine für sich
- **18:00 – 19:00** Nachtessen und Beisammensein, Quellwasser trinken
- **19:00 – 20:00** Freiwilliges Programm - Präsentation: Geoffrey West's greenprint4live (Sprache Englisch) – Alternative: Gemischte Sauna (textil)
- **20:00 – 22:00** Freiwilliges Beisammensein, Austausch und Geselligkeit

### Samstag, 03. Mai 2025

- **Ab 07:00 – 08:00** Trinkflaschen an der Quelle Füllen, Quellwasser trinken, Austausch und Geselligkeit
- **08:00 – 09:00** Frühstück und Quellwasser trinken
- **09:00 – 10:00** Tägliche Eröffnungs-Teezeremonie, Erläuterung zum Tagesablauf

- **10:00 – 12:00 Morgenaktivität** – Klangmeditation mit Katarina (Sprache Englisch)
- **12:00 – 13:00 Mittagessen und Quellwasser trinken**
- **13:00 – 14:00 Tägliche Nachmittags-Teezeremonie mit Meditation**
- **14:00 – 16:00 Nachmittagsprogramm** - Vortrag über die Kraft und Fähigkeiten des Wassers, von Daniel & Sylvia (Sprache Deutsch)
- **16:00 – 17:00 Tägliche Abends-Teezeremonie**
- **17:00 – 18:00 Stille Stunde, alleine für sich**
- **18:00 – 19:00 Nachtessen und Beisammensein, Quellwasser trinken**
- **19:00 – 20:00 Freiwilliges Programm** Gemischte Sauna (textil)
- **20:00 – 22:00 Freiwilliges Beisammensein, Austausch und Geselligkeit**

### Sonntag, 04. Mai 2025

- **Ab 07:00 – 08:00 Trinkflaschen an der Quelle Füllen, Quellwasser trinken, Austausch und Geselligkeit**
- **08:00 – 09:00 Frühstück und Quellwasser trinken**
- **09:00 – 10:00 Tägliche Eröffnungs-Teezeremonie, Erläuterung zum Tagesablauf**
- **10:00 – 12:00 Morgenaktivität** – Yoga und Meditation mit Katarina, (Sprache Englisch)
- **12:00 – 13:00 Mittagessen und Quellwasser trinken**
- **13:00 – 14:00 Tägliche Nachmittags-Teezeremonie mit Meditation**
- **14:00 – 16:00 Nachmittagsprogramm** - Nordisches Feuer-, Wasser- und Rauchritual mit Sauna, Hotpot und Quellwasserbad
- **16:00 – 17:00 Tägliche Abends-Teezeremonie**
- **17:00 – 18:00 Stille Stunde, alleine für sich**
- **18:00 – 19:00 Nachtessen und Beisammensein, Quellwasser trinken**
- **19:00 – 20:00 Freiwilliges Programm** - Präsentation: The power of creation, von Åke Andersson (Sprache Englisch)
- **20:00 – 22:00 Freiwilliges Beisammensein, Austausch und Geselligkeit**

### Montag, 05. Mai 2025

- **Ab 07:00 – 08:00 Frühstück**
- **08:00 – 08:30 Abschluss-Teezeremonie**
- **08:30 – 09:00 Gemeinsamer Abschluss mit Feedbackrunde**
- **Individuelle Abreise** Transfer und Unterstützung bei der Reiseplanung auf Anfrage. Gerne per Mail an [hej@timber-lodge.se](mailto:hej@timber-lodge.se)