



Deine Eisbade & Meditations- Auszeit

Donnerstag

17:30 – 18:00 Willkommens Aperó im [Hotel Seehof](#)

18:00 Abendessen, 3-Gänge-Menü im [Restaurant Charlotte](#) (exkl. Getränke)

Freitag

07:00 – 07:30 achtsame Körperübungen

07:30 – 10:00 individuelles Frühstücksbuffet

10:00 – 13:00 Eisbade-Workshop inkl. Sauna in [der Eisbadi Arosa](#)

Ab 13:00 Zeit zur freien Verfügung – [Hier findest du alle Novemberhochaktivitäten](#)

17:00 – 17:30 meditative Entspannungsübung

18:00 Abendessen, 3-Gänge-Menü im [Restaurant Charlotte](#) (exkl. Getränke)

Samstag

07:00 – 07:30 achtsame Körperübungen

07:30 – 10:30 individuelles Frühstücksbuffet

10:30 – 12:30 Yoga Nidra- Meditations Workshop

14:30 -16:30 geführter Winterspaziergang

18:00 – 19:00 Fackelbaden in der Eisbadi Arosa mit Glühwein

18:30 Abschlussessen im [Restaurant Charlotte](#) (exkl. Getränke)

Sonntag

07:00 – 07:30 Morgen-Meditation mit Erfahrungsaustausch in der Gruppe

11:00 Abschied und Check-out

Alle Programmpunkte sind optional und es sind keine Vorkenntnisse notwendig.