

BLOOM & BALANCE

RETREAT AUF SCHLOSS ULRICHSHUSEN

09.–11. Oktober 2026



Ankommen. Aufatmen. Aufblühen.

Drei Tage für Bewegung, Kreativität, Genuss und neue Energie – in der herrlich ruhigen Weite Mecklenburgs. Du darfst den Alltag hinter dir lassen, deinen Körper neu erfahren und Impulse mitnehmen, die auch zuhause weiterwirken.



2 Übernachtungen im Gutshaus • ab 990 € inkl. Vollverpflegung für 3 Tage
Einzel- oder Doppelzimmer möglich

Dein Retreat-Programm

Bloom & Balance | 09.–11. Oktober 2026

Freitag

ab 12:00 Uhr	Anreise & Ankommen
14:00 – 15:00 Uhr	Willkommensrunde – sanfter Einstieg und Kennenlernen
15:00 – 16:00 Uhr	Freizeit – Zeit zum Ankommen und das Gelände zu erkunden
16:00 – 17:00 Uhr	Wohltuende Trainingseinheit
17:00 – 19:30 Uhr	Zeit für Sauna, Wellness, Entspannung oder Führung über das Gelände
19:30 – 21:00 Uhr	Gemeinsames Abendessen

Samstag

08:30 – 09:15 Uhr	Trainingseinheit: Stabilität in der Dynamik
09:30 – 10:30 Uhr	Gemeinsames Frühstück
10:30 – 12:00 Uhr	Zeit für Sauna, Wellness, Spaziergänge oder Entspannen auf dem Gelände
12:00 – 13:30 Uhr	Workshop Teil 1: Aufrecht stehen, mit Leichtigkeit gehen
13:30 – 14:30 Uhr	Mittagspause & Zeit zum Genießen, Entspannen oder für Sauna & Wellness
14:30 – 17:00 Uhr	Workshop Kreativ: Opulenten Herbst Blumenkranz gestalten
17:00 – 18:00 Uhr	Workshop Teil 2: Füße – stabiles Fundament dank 3D-Verschraubung
ab 18:00 Uhr	Freizeit – Sauna, Wellness und Zeit für dich
19:30 – 21:00 Uhr	Gemeinsames Abendessen

Sonntag

09:00 – 10:00 Uhr	Bewegungsstunde
10:00 – 11:00 Uhr	Gemeinsames Frühstück
11:00 – 13:00 Uhr	Spaziergang der Sinne durch die herrliche Landschaft (mit Pausen)
13:00 – 14:00 Uhr	Gemeinsamer Lunch
14:00 – 15:30 Uhr	Zeit für Sauna, Wellness oder einen entspannten Ausklang auf dem Gelände
15:30 – 16:00 Uhr	Abschlussentspannung und Recap
ab 16 Uhr	Gemeinsamer Abschluss & individuelle Abreise