

# Programm Männer - Retreat 19 - 21.07.2024

## Donnerstag 18.07.24

Anreise ab 16 Uhr (Zeltlager / Zimmer / Scheune / Wohnwagen)

18:00 - Abendessen

ab 19:00 - Kennenlernenrunde / Information zum Programm und Ablauf

## Freitag 19.07.24

6:30 - 7:30 Guten-Morgen-Workout / Kaltwasserabhärtung  
8:00 - Frühstück  
10:00 – 11:15 Vortrag “Mann und Frau - Gebrauchsanweisung”, Erläuterung von Grundprinzipien  
11:30 - 12:45 Kraft-Trainig im Kreis  
13:00 - Mittagessen  
15:00 – 18:00 Praktische Übungen / Arbeit im Kreis / Kreistechniken  
19:00 - 20:00 Abendessen  
ab ca. 20:00 **Lagerfeuer / Vortrag “Selbstversorgung als Lebensweise - wie innen, so außen”  
Simson Hipp**

## Samstag 20.07.24

6:30 - 7:30 Guten-Morgen-Workout / Kaltwasserabhärtung  
8:00 - Frühstück  
10:00 – 10:45 **Statische Übungen - Kraftstellungen (Daniel Hipp)**  
11:00 - 12:45 Praktische Übungen / Überwindungsstufen - Ausweichen  
13:00 - Mittagessen  
15:00 – 18:00 Praktische Übungen im Kreis (Kosakenvar)  
19:00 - Abendessen  
ab ca. 20:00 \*Lagerfeuer / Vortrag “Wechselwirkung mit den 5 Elementen”

## Sonntag 21.07.24

6:30 - 7:30 Guten-Morgen-Workout / Kaltwasserabhärtung  
8:00 - Frühstück  
10:00 – 11:00 Praktische Übungen im Kreis - Abschluss  
11:00 - 12:45 Nachbesprechung / Austausch  
13:00 - Mittagessen  
Abreise

Zusatzprogramm auch für Kinder

- Anleitung zum Knüpfen von Knoten
- Reigenspiele / Spass im Kreis

\*Änderungen vorbehalten

# Programm Männer - Retreat 19 - 21.07.2024

## *Mit-Mach-Prinzip*

### REGELN

Da wir keine zusätzliche Betreuungspersonal haben wird es erwartet, dass jeder Teilnehmer sich an gemeinsamen Aufgaben beteiligt:

### **Küchendienst:**

- beim Kochen helfen
- Gemüse, Obst oder Brot schneiden
- Wasserlimonade machen
  - Abwaschen
  - Abtrocknen
- Säubern

### **Aufräumen:**

- Tische und Bänke aufstellen und zurückbringen
  - Müll sammeln und entsorgen
  - Boden fegen und waschen
- Toiletten und Küche sauber machen
- Gelände und die Natur sauber hinterlassen