



AUSZEIT FÜR MAMAS 4.- 6. APRIL 2025

Mama Care Retreat

- **Ein Wochenende, an dem es um Deine Bedürfnisse geht**
- Ankommen, abschalten & die Seele baumeln lassen
- Entspannungsübungen, leichtes Yoga
- Aroma Massagen & die Welt der ätherischen Öle entdecken
- Übungen & Tools für mehr Energie & Gelassenheit im Mama-Alltag
- Zeit in der Natur & Zeit für Dich alleine zum Auftanken
- Austausch mit anderen Müttern
- Kulinarische Verwöhnung mit Produkten aus der Region

+41 78 237 43 33
sandra@mama-care.ch
www.mama-care.ch




*** Hotel
und
Restaurant **uCLIVA**
NATUR – KULTUR – SEMINARE

Programm

Freitag

Individuelle Anreise

Ab 11:15 eine verwöhnende Aroma Massage genießen

16:30 Start mit dem Gruppenprogramm

18:45 Abendessen

21:00 Abendentspannung (optional)

Samstag

7:45 Leichtes Morgenyoga (optional)

8:30 Reichhaltiges Frühstücksbuffet

9:30 Fortsetzung Gruppenprogramm

12:30 Mittagessen, Zeit für Dich, Aroma Massagen & Sauna

16:30 Fortsetzung Gruppenprogramm

18:45 Abendessen

21:00 Abendentspannung (optional)

Sonntag

7:45 Leichtes Morgenyoga (optional)

8:30 Reichhaltiges Frühstücksbuffet

9:30 Fortsetzung Gruppenprogramm

11:45 Mittagessen

13:00 - 14:30 Abschluss Gruppenprogramm

Danach individuelle Rückreise und Aroma Massagen genießen.



Sandra Schwendener



Denise Hofmann

Wir freuen uns auf Dich!