



**AUSZEIT FÜR MAMAS 5.- 7. APRIL 2024**

## *Mama Care Retreat*

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

**Anmeldung & weitere Informationen:**

+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 zur freien Verfügung & für Aroma Massagen

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 oder noch eine Massage genießen.



Sandra Schwendener



Denise Hofmann

*Wir freuen uns auf Dich!*