

# PROGRAMM BEISPIEL



Dein persönliches Bild

---

## DEIN RETREAT-TITEL

Deine Retreat Subline / Beschreibung

---

## DEINE RETREAT-DATEN

### ABLAUF

SONNTAG, 08.06.2025  
ANREISETAG

Am Anreisetag empfangen wir alle Gäste, die per Flugzeug anreisen am Flughafen um 14:30 Uhr.

14:30 UHR

Gemeinsame Fahrt zum **ZENZONE Retreat Resort**

ANKOMMEN UND GENIESSEN

16:00 – 17:30 UHR

Nach einem Willkommensdrink und dem Bezug Ihrer Lodge, steht im Outdoor-Küchenbereich zur Stärkung Tee, Kaffee, kalte Getränke sowie Snacks für Sie bereit.

17:30 – 19:30 UHR

Einführung – Sifu Max Mustermann und Kristina Jovic heißen Sie herzlich Willkommen und führen Sie ins Wochenprogramm ein.

Sifu Max Mustermann stellt Ihnen die Inhalte des Retreats „Dein Retreat-Titel“ vor sowie den Ablauf der Heilungssessions am Nachmittag (die Teilnehmenden, die sich dafür angemeldet haben, erhalten ihre Nachmittagsbehandlungstermine).



Kurze gegenseitige Vorstellungsrunde der Teilnehmenden.

Meditation / Energieübung

20:00 UHR

Gemeinsames Abendessen – Im Outdoor-Küchenbereich warten ein leckeres vegan/vegetarisches Buffett auf Sie.

Ausklang

MONTAG – SAMSTAG

Der Tag startet sanft. Genießen Sie die Aussicht auf der Terrasse Ihrer Lodge. Wir empfehlen Ihnen eine kleine individuelle Morgenmeditation, um sich in der wundervollen Umgebung auf den Tag einzustimmen.

## VORMITTAGSRETREAT MONTAG BIS FREITAG

8:00 – 8:45 UHR

### CHINESISCHES YOGA – DAO YIN

Das Dao Yin sind über 3000 Jahre alte Übungen und sie dienen zum Öffnen der Muskeln, Gelenke und den Energiebahnen (Meridiane). Dao Yin heißt übersetzt so viel wie lenken und dehnen. Diese Übungen führen zur Gelenkigkeit und Geschmeidigkeit des Körpers. In der Lehre der Daoisten wird das wie folgt beschrieben: „Bleibe geschmeidig und beweglich wie ein Baby denn Härte und Steifigkeit sind Gesellen des Todes“.

8:45 – 9:00 UHR

Pause

9:00 – 9:45 UHR

### TAIJIQUAN

Die Anwendung der höchsten Harmonie wird Taijiquan genannt. Das Taiji (höchste Harmonie) besteht, wenn das Yin und Yang gleich sind. In den Übungen des Taijiquan erleben Praktizierende dieses Prinzip. Die langsam und harmonisch aufgeführten Bewegungen vereinen oben-unten, rechts-links und innen-außen. Taijiquan ist vom Ursprung eigentlich Kung Fu und gehört zu den chinesischen inneren Kampfkünsten und kann auch zur Selbstverteidigung angewendet werden.

9:45 – 10:00 UHR

### MEDITATION

Die ruhige, unbewegliche Auseinandersetzung mit unserem Geist wird Meditation genannt. Dies ist die höchste Stufe und führt zu tiefen inneren Erkenntnissen. Wer bin ich, was ist der Sinn des Lebens, warum habe ich meine Gedanken nicht unter Kontrolle oder wie kann ich meinen Gedanken Einhalt gebieten, können durch die Meditation aufgelöst werden.

10:00 – 11:00 UHR

Genießer-Frühstück – Bedienen Sie sich im Outdoor-Küchenbereich

ca. 12:00 – 16:00 UHR

Wenn Sie sich im Vorfeld für eine Behandlung bei Sifu Kai Uwe Jettkandt entschieden haben, wird Ihnen am Ankunftstag mitgeteilt, wann Sie mittags/nachmittags Ihre erste Sitzung haben werden.



Für diejenigen, die keine Anwendungen am Nachmittag haben, besteht die Möglichkeit, an organisierten Touren teilzunehmen.  
**HINWEIS:** Die organisierten Touren sind nicht im Retreatpreis inbegriffen.

## ABENDRETREAT MONTAG BIS FREITAG

- 18:00 – 18:45 UHR**      **NEI GONG – ENERGIEÜBUNGEN**  
Übungen des Nei Gong erhöhen unser Energiepotenzial. Mehr Energie bedeutet im Alltag weniger müde für seine Aufgaben zu sein, aber auch keinen Stress zu bekommen. Stress entwickelt sich immer nur, wenn einem die Dinge zu viel werden, man kommt schnell an seine Grenzen. Mit Neigung können wir diesem gut entgegenwirken.
- 18:45 – 19:00 UHR**      **PAUSE / GEHMEDITATION**  
Diese Art der Meditation lehrt uns in der Aktion (Bewegung), die Gedanken ruhig und gelassen zu halten. Im Alltag sind wir immer in Bewegung. Da ist es hilfreich, eine solche Meditation zu beherrschen. Hier üben wir, trotz Bewegung, nicht aus der Mitte zu geraten.
- 19:15 – 20:00 UHR**      **QI GONG**  
Übungen mit der Lebensenergie ist die Übersetzung des Qi Gong. Die Wirkung des Qi Gong ist Gesundheit werden, gesund bleiben, Vitalität und Langlebigkeit. Kann unsere Lebensenergie Blockade frei fließen, sind wir frei von Schmerz und Krankheit. Diese alten Energieübungen wirken auf den Körper, die Energie und den Geist gleichermaßen. Denn nur wenn diese drei Schätze des Menschen (Körper, Energie, Geist) frei sind, können wir unser volles menschliches Potenzial ausleben.
- 20:00 – 21:00 UHR**      Abendessen
- FREITAG, 13.06.2025**      Ausklang vom Tag und geselliges Beisammensein an der ZENZONE Feuer
- SAMSTAG, 14.06.2025**      Nach dem Vormittagsretreat und dem Frühstück haben die Teilnehmenden  
**ABREISETAG**      Zeit zur freien Verfügung, oder für Abschlußbehandlungen.
- 12:00 – 13:00 UHR**      Verabschiedung
- ca. 13:00 UHR**      Abfahrt zum Flughafen



## ORGANISIERTE TOUREN

### MONTAG UND DIENSTAG

**RASTOKE** – ein bezauberndes Dorf in Kroatien, das sich am Zusammenfluss der Flüsse Slunjčica und Korana befindet. Bekannt für seine malerischen Wasserfälle, alte Mühlen und charmanten Holzhäuser, bietet Rastoke eine idyllische Kulisse mit üppiger Natur. Besucher können entlang der gut erhaltenen Holzstege spazieren und die kleinen Wasserfälle bewundern, die sich zwischen den alten Mühlen und traditionellen Häusern ergießen. Die lebendige Mischung aus Natur und Kulturerbe macht Rastoke zu einem einzigartigen Ausflugsziel, das die Schönheit der kroatischen Landschaft auf charmante Weise einfängt.

<https://rastoke-croatia.com/sightseeing/>

Die Welttourismusorganisation (UNWTO) nahm in diesem Jahr Slunj/Rastoke in die Liste der besten Tourismisdörfer der Welt auf, da es sich um ein herausragendes ländliches Reiseziel mit anerkannten Kultur- und Naturschätzen, einem Engagement für die Erhaltung gemeinschaftsbezogener Werte und einem klaren Bekenntnis zu Innovation und Nachhaltigkeit in wirtschaftlicher, sozialer und ökologischer Hinsicht handelt.

### MITTWOCH UND DONNERSTAG

#### Weltnaturerbe Nationalpark **PLITVICER SEEN**

Der Nationalpark Plitvicer Seen in Kroatien ist bekannt für seine atemberaubenden Wasserfälle, smaragdgrünen Seen und üppigen Wälder. Das UNESCO-Weltnaturerbe bietet Besuchern ein Netzwerk von Holzstegen und Wanderwegen, die durch die malerische Landschaft führen. Die 16 miteinander verbundenen Seen und zahlreichen Wasserfälle schaffen eine beeindruckende Kulisse für Naturliebhaber und Fotografen. Der Park ist Heimat einer vielfältigen Tier- und Pflanzenwelt, was ihn zu einem einzigartigen Reiseziel macht.

Die Zeit am Nachmittag ist ausreichend für das PROGRAMM B (Dauer 3 – 4 Stunden; Streckenlänge 4 km):

Route B fängt am Nordeingang in den Park („Eingang 1“) an.

Die Besichtigung erfolgt im Kreis und umfasst den Spaziergang durch den Kalkcanyon der „Unteren Seen“, die Fahrt mit dem Elektroboot am größten Plitvicer See – am „Kozjak“, die Fahrt mit dem Panoramazug und den Spaziergang über die östliche Seite des Canyons bis zum Startpunkt am „Eingang 1“. Innerhalb des Programms werden Sie den spektakulären großen Wasserfall „Veliki slap“ und „Sastavke“, die wunderschönen blaugrünen Seen „Novakovića brod“, „Kaludžerovac“, „Gavanovac“ und „Milanovac“ sehen, genau wie die Weite des Sees „Kozjak“.

### FREITAG

#### **KAJAKFAHREN AM MREZNICA WASSERFALL**

Der Fluss Mrežnica gilt als einer der schönsten in Europa und wird auch als der „Spielplatz der Wasserfälle“ bezeichnet. Er fließt abseits der Haupttouristenattraktionen und erstreckt sich zwischen dem Dorf Rastoke und dem Nationalpark Plitvicer Seen. Die Flusslandschaft zeichnet sich durch eine dichte Waldumgebung und von Klippen gesäumte Schluchten aus.



Der Zugang zu den Wasserfällen entlang des Flusses ist oft nur mit dem Kajak möglich, was dem Ort eine natürliche und unberührte Atmosphäre verleiht. Die Quelle des Flusses, etwa 12 km flussaufwärts gelegen, liefert klares Trinkwasser. Die Mrežnica-Schlucht bietet eine beeindruckende Kulisse mit dichtem Wald, leicht fließenden Stromschnellen und ruhigen Wasserfällen. Während dieser Tour entlang des Mrežnica-Flusses haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, 10 Wasserfälle zu erkunden. Mutige können von unterschiedlichen Höhen, zwischen 1 und 8 Metern, ins Wasser springen. Für weniger Abenteuerlustige gibt es die Option, hinter den Wasserfällen zu schwimmen, sie mit dem Kajak zu befahren oder gemütlich dahinter zu paddeln. Die Tour beinhaltet auch eine Pause für ein Picknick inmitten der Natur (wir empfehlen Sandwiches oder Snacks sowie Getränke dabei zu haben). Anschließend schwimmen wir im klarem grün-blauen Wasser des Flusses.

## VERPFLEGUNG

In Ihrer Lodge befindet sich ein kleiner Kühlschrank und die Möglichkeit, sich Kaffee oder Tee zuzubereiten. Im Outdoor-Küchenbereich befindet sich ein Gästekühlschrank, den Sie für sich nutzen können. Wir bieten in den Retreat-Wochen ausschließlich vegane bzw. vegetarische Speisen an.

### AM MORGEN

**10:00 – 11:30 UHR** Brunch-Buffett steht im Outdoor-Küchenbereich für Sie bereit. Genießen Sie ihren gesunden Brunch auf der Terrasse Ihrer Lodge oder im Outdoor-Küchenbereich.

### AM NACHMITTAG

**15:00 – 17:00 UHR** Teatime  
Im Außenküchenbereich finden Sie frisches Obst, Joghurt, Honig, Kaffee, Tee, verschiedene Milchsorten und Kuchen...

### AM ABEND

**20:00 – 21:00 UHR** Abendessen-Büfett im Outdoor-Küchenbereich  
Täglich wechselnde vegetarische und vegane Gerichte und Salate.

Genießen Sie eine Woche der Selbstfürsorge und Heilung in unserer entspannenden Umgebung.