



SPIRAL OF LIFE RETREAT

SAVE THE DATE

07.06. - 13.06.2026, SCHWEDEN

via.natur

A scenic landscape featuring a calm body of water, likely a fjord or a large lake, surrounded by rocky islands and a dense forest of evergreen trees. In the foreground, a rocky shoreline with some greenery is visible. The sky is filled with soft, white clouds, and a faint rainbow is visible in the upper left portion of the sky. A semi-transparent green rounded rectangle is overlaid on the upper half of the image, containing the text for the retreat program.

SPIRAL OF LIFE RETREAT PROGRAMM

07.06. - 13.06.2026

via.natur



ANKOMMEN

SONNTAG

17:00

18:30

20:00

ANREISE

ABENDESSEN

KENNENLERNEN

via.natur



RAUM / ÄTHER

MONTAG

07:00

JOURNALING

07:15

20 MIN. DANCE

08:30

FRÜHSTÜCK

10:00

KREATIVITÄT

12:30

MITTAGESSEN

15:00

INTENTIONEN

18:30

ABENDESSEN

20:00

MEDITATION

via.natur

LUFT

DIENSTAG

07:00

JOURNALING

07:15

BREATH WORK

08:30

FRÜHSTÜCK

10:00

BEDÜRFNISSE

12:30

MITTAGESSEN

15:00

BEGEGNUNG

18:30

ABENDESSEN

20:00

NERVENSYSTEM

via.natur



FEUER

MITTWOCH

07:00

JOURNALING

07:15

MOBILITY

08:30

FRÜHSTÜCK

10:00

LEBENSLINIE

12:30

FEUERKÜCHE

15:00

5 RHYTHMEN

18:30

ABENDESSEN

20:00

SAUNA

WASSER & SCHWEIGEN

DONNERSTAG

07:00

JOURNALING

07:15

KALT BADEN

08:30

FRÜHSTÜCK

10:00

WALDBADEN

12:30

MITTAGESSEN

15:00

FREIE ZEIT

18:30

ABENDESSEN

20:00

ZEREMONIE

ERDE

FREITAG

07:00

JOURNALING

07:15

BEWEGTE MEDI

08:30

FRÜHSTÜCK

10:00

ERDUNG

12:30

MITTAGESSEN

15:00

SELBSTFÜRSORGE

18:30

ABENDESSEN

20:00

ÜBERRASCHUNG

via natur

FINALE

SAMSTAG

07:00

JOURNALING

07:15

SPAZIERGANG

08:30

TAKE AWAYS

10:00

BRUNCH

12:00

ABREISE

via.natur