

Checkliste für Dein Mini-Retreat: 24 Stunden durchatmen

Mit dieser Checkliste hast Du alles im Blick, um Dein Mini-Retreat entspannt und stressfrei vorzubereiten. Sie hilft Dir dabei, alle Materialien rechtzeitig zu organisieren, damit Du Deinen Wohlfühltag in vollen Zügen genießen kannst. Nimm Dir Zeit, alles in Ruhe durchzugehen – Deine kleine Auszeit beginnt schon bei der Vorbereitung.

Viel Freude wünschen Dir

Marcel und Julia

1. Vorbereitung auf dein Mini-Retreat

- Kalender oder Terminplaner: Für die Planung des Retreat-Tages.
- Notizblock oder App: Um Verpflichtungen und To-Do-Listen zu organisieren.
- Wettergerechte Outdoor-Kleidung.
- Bequeme Indoor-Kleidung.
- Kerzen, Windlichter oder LED-Kerzen: Für eine entspannte Atmosphäre.
- Diffuser oder Aromalampe: Für ätherische Öle.
- Ätherische Öle: Lavendel, Rosmarin, Zitrone, Grapefruit oder Eukalyptus.

2. Guten Morgen: Die kalte Waschung nach Kneipp

- Handtücher: Weiche Baumwollhandtücher.
- Schüssel oder Waschbecken: Für die kalte Wasseranwendung.
- Optional: Ätherisches Öl (z. B. Minze).

3. Frühstück: Kraftvoll in den Tag starten

- Lebensmittel: Zutaten für ein leichtes, gesundes Frühstück (z. B. Obst, Joghurt, Nüsse, Vollkornbrot).
- Geschirr: Teller, Schüssel, Besteck.
- Kaffee- oder Teezubehör: Wasserkocher, Tasse, Teefilter, Tee oder Kaffee.

4. Naturerlebnis: Bäume an ihrer Rinde erkennen

- Wetterfeste Schuhe.
- Wettergerechte Outdoor-Kleidung.
- Tagebuch oder Notizblock: Für Eindrücke und Skizzen.

5. Ansteigendes Fußbad und Teezeremonie

- Fußbadschale oder Eimer.
- Heißes Wasser: Für das Fußbad.
- Salz oder Badezusatz: Für die Pflege.
- Tee: Kamille, Pfefferminze, Melisse, Ingwer oder eine Mischung gegen Stress.
- Tasse oder Teekanne: Mit Deckel, um den Tee abzudecken.

6. Mittagessen: Bewusste Zubereitung und Genuss

- Gemüse deiner Wahl (z. B. Karotten, Sellerie, Zucchini, Kartoffeln).
- Frische Kräuter (z. B. Petersilie, Basilikum).
- Brühe, Olivenöl oder Zitronensaft.
- Schneidebrett und Messer.
- Schüssel und Besteck.
- Salz, Pfeffer, Paprika oder weitere Lieblingsgewürze.

7. Mittagsschläfchen oder Fantasiereise

- Bequeme Liegefläche (Sofa, Matte oder Bett).
- Kissen und Decke: Für zusätzlichen Komfort.
- Timer oder Wecker: Für 10–20 Minuten Power Nap.
- Audioaufnahme der Fantasiereise.
- Kopfhörer.
- Ruhiger Ort.

8. Heißgetränk nach dem Power Nap

- Tee: Kamille, Melisse, Pfefferminze oder grüner Tee.
- Kaffee oder heiße Schokolade.
- Wasserkocher oder Kaffeemaschine.
- Tasse oder Glas.

9. Kreativzeit: Acryl-Pouring-Kunstwerk

- Leinwand: 30x30 cm oder kleiner.
- Acrylfarben: Mindestens 3–4 Farben.
- Pouring-Medium.
- Plastikbecher.
- Holzstäbchen oder Löffel.
- Tropfschutz (Malerfolie oder Papier).

10. Abendessen: Ofengemüse zubereiten und genießen

- Gemüse deiner Wahl (z. B. Süßkartoffeln, Zucchini, Paprika, rote Beete, Karotten).
- Gewürze und Öl: Salz, Pfeffer, Olivenöl.
- Backblech und Backpapier.
- Schneidebrett und Messer.

11. Salzpeeling und Aromabad/Aromadusche

- Salz: Meersalz oder Himalaya-Salz.
- Öl: Kokosöl, Mandelöl oder Olivenöl.
- Ätherische Öle: Lavendel, Rosmarin oder Grapefruit.
- Badewanne oder Dusche.

12. Journaling oder Tagebuch schreiben

- Notizbuch oder Tagebuch.
- Stifte: Kugelschreiber oder Bleistifte.