



MOM GROW RETREAT

Grundprinzip des Wochenendes

- Zeitfenster statt fixer Uhrzeiten
- Puffer sind bewusst eingeplant
- Stillen, Wickeln, Schlafen & Bedürfnisse bestimmen den Rhythmus
- Alle Sessions sind optional, kurz gehalten und jederzeit verlassbar
- Verbindung entsteht freiwillig – Rückzug ist genauso willkommen

Freitag – Ankommen

ab 15:00 Uhr | Anreise & individuelles Ankommen

- Zimmerbezug
- Umgebung erkunden
- Ankommen im eigenen Tempo
- Kein offizielles Programm

Zeitraum ca. 17:00 – 18:00 Uhr | Welcome Circle (Mamas)

- Welcome Drink + Sleep & Grow Box Übergabe
- Sanftes Kennenlernen
- Ankommen in gemütlicher Atmosphäre
- Intention für das Wochenende
- Dauer offen, früheres Gehen jederzeit möglich

Kamin-
zimmer

Zeitraum ca. 18:00 – 20:00 Uhr | Abendessen & Familienzeit

- Gemeinsames Essen ohne Zeitdruck
- Danach kein Programmpunkt
- Raum für Austausch, Rückzug oder frühe Ruhe

Eten

Samstag – Tiefe & Weite

Zeitraum ca. 07:30 – 09:15 Uhr | Frühstück & sanfter Start

- Großzügiges Frühstücksfenster
- Babys geben den Takt vor

Eten

Zeitraum ca. 09:30 – 11:30 Uhr | Session 1 – Mentale Gesundheit

- Kreativer Impuls: etwas gestalten, das an eigene Stärken als Mama erinnert
- Ein stiller Anker für den Alltag
- Anschließend eine kurze, sanfte Meditation
- Rückkehr zur Familie mit mehr Ruhe und Weichheit
- Session ist jederzeit unterbrechbar oder vorzeitig verlassbar

Yoga-
Raum

Zeitraum ca. 13:00 – 16:00 Uhr | Große Familien- & Ruhezeit

- Mittagessen (zeitlich offen)
- Spaziergänge, Schlaf, Rückzug
- Kein offizielles Angebot
- Raum für echte Entschleunigung
- Optional: Wellnesszeit für die Mamas

Zeitraum ca. 16:00 – 18:00 Uhr | Session 2 – Babyschlaf: verstehen & entlasten

- Aufbau der Sleep & Grow Box – Zeit ein wenig reinzulesen
- Was ist normal – und was nicht?
- Schlafentwicklung statt Schlafproblem
- Entlastende Perspektiven für den Familienalltag
- Fragen dürfen, müssen aber nicht gestellt werden
- Keine Methoden, kein Optimieren

Eten
Café

Zeitraum ca. 18:00 – 20:00 Uhr | Abendessen & offener Abend

- Gemeinsames Essen ohne Programmdruck
- Danach: Verbindung oder Rückzug – beides willkommen
- Familien im Austausch bei leckerem Essen und kühlen Drinks
- Spielecke vorhanden
- Family Good Vibes Only

Eten



Sonntag – Integration & Abschied

Zeitraum ca. 07:30 – 10:00 Uhr | Frühstück & langsames Packen

- Kein Zeitdruck
- Abschied im eigenen Tempo

Check-Out um 11:00 Uhr

Optionales Zeitfenster ca. 11:00 – 11:30 Uhr | Abschieds -und Feedbackrunde

- Wie hat es euch gefallen?
- offene Fragen
- Wünsche, Anregungen ...

Kamin-
zimmer

