



**Beispiel Tagesretreat**

09.00 Beginn & Begrüßung mit leichtem Frühstück und Kaffee  
**Anti-Stress Seminar**  
**09.30 - 11.30** kurzer Fußmarsch zur Tom-Alm  
 11.45 - 12.30 mit anschließendem Mittagessen  
 Mittagessen auf der Alm  
**Team-Bonding Projekt im Freien**  
 12.30 kurze Entspannungseinheit im Hotel: PMR und Meditation  
**14.00 - 15.30**  
 17.00 **Verabschiedung**  
**17.30**



**Beispielretreat 2 Tage / 1 Nacht**

Tag 1  
 ab 14.00 Check in  
**16.00 - 17.30 Anti-Stress Seminar**  
 18.00 Abendessen  
**19.30 "Heurigenabend" mit österreichischen Schmankerl**  
 Tag 2  
**07.30 - 08.15 Yoga Einheit**  
 08.30 Frühstück  
**09.15 - 11.15 Anti-Stress Seminar**  
 geführte Wanderung der Sinne zur Alm mit Late Lunch  
 11.30  
**13.30 Late Lunch auf der Alm**  
 16.00 Verabschiedung



**Beispielretreat 3 Tage / 2 Nächte**

Tag 1  
 ab 14.00 Check in  
**16.00 - 17.30 Anti-Stress Seminar**  
 18.00 Abendessen  
**19.30 gemütlicher Tagesausklang mit einem Team-Bonding Projekt**  
 Tag 2  
**08.00 - 08.30 Entspannungseinheit: PMR und Meditation**  
 08.30 Frühstück im Hotel  
**9.30 - 11.00 Anti-Stress Seminar**  
 13.00 Mittagessen im Hotel  
**14.00 - 16.00 geführte Wanderung der Sinne zur Peter Wiechenthaler Hütte**  
 17.00 - 19.00 Besichtigung Destillerie Herzog mit Verkostung und Jause  
 Tag 3  
 08.00 gemütliche Wanderung zur Alm mit Yogaeinheit und Almbrunch  
**Yogaeinheit im Freien**  
**09.00 - 09.45 Brunch**  
 10.00 Verabschiedung  
 13.00

• Weiteres Infos unter • [www.om-project.at](http://www.om-project.at) • [info@om-project.at](mailto:info@om-project.at) • (0043) 660 2722825 •