



RETREATS PLANEN

REGIEPLAN

Der Regieplan

Ein Regieplan ist das Herzstück der professionellen Retreat-Organisation – besonders wichtig für dich als Leiterin und für alle, die dich beim Ablauf unterstützen. Er sorgt dafür, dass das Retreat nicht nur inhaltlich stimmig, sondern auch logistisch fließend und stressfrei abläuft.

Was ist ein Regieplan im Detail?

Der Regieplan ist deine zeitlich strukturierte Ablaufplanung für das Retreat – vergleichbar mit einem Drehbuch bei einer Theateraufführung oder einem Event.

Er hilft dir, jederzeit den Überblick zu behalten: Wer macht wann was, wo, wie und mit wem?

Er wird nicht an die Teilnehmer:innen ausgegeben, sondern ist ein internes Werkzeug für Dich und Dein Team (z. B. Co-Leiterin, Assistentin, Location-Ansprechpartnerin).

Was gehört in einen guten Regieplan?

Hier sind die wichtigsten Punkte:

1. Zeitlicher Ablauf (Stunden- oder Halbtagesraster)

- Wann beginnt was? (z. B. Frühstück, Ritual, Mittagspause, Sharing Circle, freier Nachmittag etc.)
- Dauer der einzelnen Programmpunkte

2. Verantwortlichkeiten

- Wer leitet welchen Teil?
- Wer bereitet den Raum vor?
- Wer hat Schlüssel, Technik, Musik, Tee, Material etc.?

3. Raumplanung

- Wo findet was statt? (z. B. Seminarraum, Naturplatz, Tempelraum)
- Gibt es Raumwechsel oder besondere Anforderungen?

4. Material-Check & Technikbedarf

- Was wird gebraucht? (z. B. Kerzen, Klangschale, Ausdrucke, Stühle, Mikrofon)
- Was muss vorbereitet, aufgebaut oder transportiert werden?

5. Besondere Hinweise

- Gibt es heikle Übergänge, sensible Themen, emotionale Peaks?
- Muss ein Übergangsritual oder ein „Zeit-Puffer“ eingebaut werden?

6. Plan B bei schlechtem Wetter (für Outdoor-Teile)

- Was passiert, wenn es regnet oder stürmt?

Wofür ist der Regieplan hilfreich?

- Für sichere Präsenz als Leiter:in – du weißt, was wann kommt.
- Für die Koordination im Team – niemand muss dauernd nachfragen.
- Für Flexibilität – du kannst Änderungen besser einbauen, wenn du den Rahmen kennst.
- Für Entspannung – weil die Planung dir den Rücken freihält.

Damit du all diese Punkte in der Praxis gut im Blick behalten kannst, findest du auf der nächsten Seite eine **Regieplan-Vorlage (einfache Tabelle)**, wie ich sie selbst bei meinen Retreats verwende. mit einigen Beispiel-Eintragungen.

Maya Maria Tilg

REGIEPLAN - DETAILPROGRAMM

Retreat:

Datum:

Location:

Teilnehmer-Anzahl:

Kooperationspartner:

Packliste:

- *Mitte: Tuch, Blumen, Kerze ...*
- *Räucherwerk*
- *Redegegenstand (Herz aus Rosenquarz)*
- *Usw.*

Zeit	Programm & Tools	Material & Orga	Wer?	Anmerkungen
FREITAG				
15:00 - 16:00	Vorbereitung <ul style="list-style-type: none"> • Mitte gestalten • TN-Plätze vorbereiten • Raum räuchern 	Tuch, Blumen, Kerzen, Salbei, Feuerzeug, Redeherz, Gitarre, Liedtexte, Karten-Set, meine Orga-Mappe, Wasserflasche		Seminarraum
16:00 - 17:00	Meine Pause Teilnehmer:innen kommen an			
17:00 - 18:30	Begrüßung & Eröffnung <ul style="list-style-type: none"> • Organisatorisches • Räuchern & Singen • Intention finden • Karten ziehen • Vorstellungsrunde 	Salbei Feuerzeug Redegegegenstand		Hotelmitarbeiterin klärt das Menü Allergien ab
18:30 - 18:45	Pause			
18:45 - 20:00	Abendessen			Bei Schönwetter auf Terrasse
20:00 - 20:30	Pause			
20:30 - 21:30	Sanfte Abendeinheit <ul style="list-style-type: none"> • Einstieg ins Thema • Tanz-Meditation 	<ul style="list-style-type: none"> • SoundBox, Playlist • Ätherische Öle • Paper: Mediations-Anleitung • Woldecken 		Einladung - in der Stille zu bleiben - auf die Träume achten
ab 21:30	Abend- & Nachtruhe			
Zeit	Programm & Tools	Material & Orga		Anmerkungen
SAMSTAG				
7:30 - 9:00	Yoga & Mantrasingen	Yogamatte, Kissen, Gitarre Tee, Schultertuch		Bei Schönwetter im Garten
9:00 - 11:00	Brunch			
11:00 - 14:00	Gruppensession			
14:00 - 17:00	Mittagspause Zeit zum Baden			Salatbuffet: kann individuell gebucht werden
17:00 - 19:00	Gruppensession			
19:15 - 20:30	Abendessen			
	Kein Abendprogramm			
	Usw. mit dem Programm			

