

Im Fluss statt im Stress

Tagesablauf

Freitag

- | | |
|----------|--------------------------|
| Ab 15:00 | Anreise |
| 17:00 | Begrüßung & Vorschau |
| 18:30 | Abendessen |
| 20:00 | Mindfulness-Walk |
| 20:30 | Ausklang des Seminartags |

Samstag

- | | |
|------------|--|
| 7:30 | Yoga |
| 8:45 | Frühstück |
| Vormittag | Achtsamkeit in der Natur
Einstieg in das Coaching:
Reflektiere wo du stehst und was du verändern möchtest. |
| 13:00 | Mittagessen |
| Nachmittag | Entwickle ein starke, anziehende Vision.
Definiere dein Ziel und finde deinen persönlichen Lösungsweg. |
| 17:00 | Pause zur Reflexion der Erlebnisse |
| 19:00 | Abendessen |

- 21:00 Achtsamkeits-Meditation
- 21:30 Ausklang des Seminartags

Sonntag

- 7:30 Yoga
- 8:45 Frühstück
- Vormittag Hebe deinen Ressourcenschatz.
Finde deinen Flow.
- 12:30 Mittagessen
- Nachmittag Nutze deine Sinne, um dein Flow Erlebnis zu verstärken
- 15:30 Rückblick & Abschluss
- 16:00 Verabschiedung