Dein Körper – Geist

Tag 1

- Ca. 14:00 Uhr: Check in
- 15:00 Uhr: Treffpunkt Seminarraum: **Begrüßung**
- 16:00 bis ca. 17:00 Uhr **Einflussbereich + Energiekonto**

Tag 2

- 07:00 bis 07:30 Uhr: **Stretching + Mobilisieren (freiwillig)**
- **Frühstück**
- 10:00 bis 11:00 Uhr: **Ganzkörpertraining**
- 11:30 bis 12:30 Uhr: **Übung: persönliche Ressourcen**
- 14:00 bis 15:30 Uhr: **Mittagessen**
- 15:30 bis 16:00 Uhr: **Entspannungsmethode**
- 16:00 bis 17:00 Uhr: **Übung: Kopf frei kriegen (jeder für sich im Wellnessbereich oder Outdoor)**
- **Abendessen**
- **TV-Abend. Gemeinsam lachen**

Tag 3

- 07:00 bis 07:30 Uhr: **Achtsamkeitsübung (freiwillig)**
- **Frühstück**
- 10:00 bis 11:00 Uhr: **Ganzkörpertraining**
- 11:30 bis 12:30 Uhr: **Übung: Programmieren auf das Positive**
- 14:00 bis 15:30 Uhr: **Mittagessen**
- 15:30 bis 16:00 Uhr: **Entspannungsmethode**
- **Zeit für sich oder Einzelcoachings**
- **Abendessen**
- **Geschichten am Lagerfeuer**

Tag 4:

- 7:00 bis 7:30 Uhr: **Achtsamkeitsübung oder Stretching**
- **Gemeinsames Frühstück**
- **Verabschiedung**