

# *Im Fluss statt im Stress*

## Tagesablauf

### Freitag

- Ab 15:00 Anreise
- 17:00 Begrüssung & Vorschau
- 18:30 Abendessen
- 20:00 Achtsamkeits-Spaziergang mit Lampions

### Samstag

- 7:30 Yoga
- 8:45 Frühstück
- 10:00 Achtsamkeit in der Natur: „Wahrnehmen was ist“  
Gruppencoaching & Einzelübungen in der Natur:  
- Wo stehe ich?  
- Was möchte bzw. kann ich verändern?
- 13:00 Mittagessen
- 14:30 Gruppencoaching & Einzelübungen in der Natur: Vision entwickeln
- 16:00 Gruppencoaching & Einzelübungen: Ziel definieren
- 17:00 Freizeit
- 19:00 Abendessen
- 21:00 Achtsamkeits-Meditation

## Sonntag

7:30 Yoga

8:45 Frühstück

10:00 Gruppencoaching & Einzelübungen:  
- Ressourcenaufbau  
- Flow

12:30 Mittagessen

14:00 Gruppencoaching & Einzelübungen:  
- hypnosystemisches Coaching: Individueller Flow-Boost  
- Ziel anpassen & Schritte vorhersehen

15:30 Rückblick

16:00 Abreise