

Im Fluss statt im Stress

Tagesablauf

Freitag

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

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 und anziehende Vision Definiere dein Ziel und finde deinen persönlichen Lösungsweg
17:00	Pause zur Reflexion der Erlebnisse
19:00	Abendessen
21:00	Achtsamkeits-Meditation

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	Abreise