

Freitag	Samstag	Sonntag
<p>bis 14.00 Uhr Anreise, Zimmerbezug</p> <p>15.00 - Begrüßung im Seminarraum 16.45 Uhr Vorstellungsrunde Erwartungshaltung Brain Teilnehmer- u.bedarfsorientierte Themen (s. „Brain“ auf unserer Homepage)</p> <p>17.00 - 18.00 Uhr Body Nordic Walking Materialausgabe/- überprüfung Einweisung in die Technik 30 min Nordic Walking in der Gruppe</p> <p>ab 18.30 Uhr Abendessen Wellness</p>	<p>06.00 - Body (Seminarraum) 07.00 Uhr „Wake up“ mit Kräutertee 15 min Morgengymnastik 40 min Sauerstofflauf/-spaziergang</p> <p>08.15- 09.15 Uhr Frühstück</p> <p>09.30 - Brain 11.30 Uhr Teilnehmer- u.bedarfsorientierte Themen (s. „Brain“ auf unserer Homepage)</p> <p>11.30 - Body (Seminarraum) 12.30 Uhr Ganzkörperkräftigung/Stretching</p> <p>12.45 - 13.45 Uhr Mittagspause</p> <p>14.00 - Mind 15.00 Uhr Tiefenentspannung – Ballmassage - Kräutertee</p> <p>15.15 - Brain 17.15 Uhr Teilnehmer- u.bedarfsorientierte Themen (s. „Brain“ auf unserer Homepage)</p> <p>17.30 - Body and Mind 18.30 Uhr Nordic Walking mit diversen Techniken und Genießen der Natur</p> <p>ab 18.30 Uhr Abendessen Wellness</p>	<p>06.00 - Body (Seminarraum) 07.00 Uhr „Wake up“ mit Kräutertee 15 min Morgengymnastik 40 min Sauerstofflauf/-spaziergang</p> <p>08.15- 09.15 Uhr Frühstück</p> <p>09.30 - Brain 11.30 Uhr Teilnehmer- u.bedarfsorientierte Themen (s. „Brain“ auf unserer Homepage)</p> <p>11.30 - Body 12.30 Uhr Ganzkörperkräftigung im Seminarraum Stretching</p> <p>12.45 - 13.45 Uhr Mittagspause</p> <p>14.00 - Mind 15.00 Uhr Entspannung Atemtechniken Kräutertee</p> <p>15.15 - Body and Mind 16.00 Uhr Nordic Walking mit diversen Techniken und Genießen der Natur</p> <p>16.15 - Body-Mind-Brain 17.15 Uhr Abschluss im Seminarraum Feedback</p> <p>Abreise</p>

Änderungen im Programmablauf möglich