

Kursplan "Achtsamkeit"

"Zeit für Dich"-Coach Mathias Gugel

Hotel Casa Anamaria, Katalonien

30.09. - 06.10.2018



Uhrzeit	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:00 - 08:45		Morgendliches Easy Yoga					
09:00 - 09:45		Meditation: Gehmeditation, Sitzmeditation, Bodyscan, ...					Frühstück & Abreise
09:00 - 11:00		Frühstück & Auszeit					
15:00 - 16:30		Achtsamkeit	Wahrnehmung & Bewertung	Stress	Achtsame Kommunikation	Selbstmitgefühl	
17:00 - 18:30		Teil 2 des Workshops zum täglichen Themenschwerpunkt: Durchführung in Form von Einzel- und Partnerübungen, 2er- und Gruppenaustausch und Meditation.					
20:00 - 22:00	Abendessen						
	Begrüßungsrunde & Willkommensgespräch						

© Zeit für Dich

Änderungen vorbehalten