

## Kursplan "Achtsamkeit"

"Zeit für Dich"-Coach Jan Eßwein  
 Hotel Casa Anamaria, Katalonien  
 16.09. - 22.09.2018



Uhrzeit	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
07:30 - 09:00		Achtsamkeitsübungen & sanfte Körperübungen					
		Jeden Morgen erhältst du einen Impuls, den du in deinem Rhythmus im Laufe des Tages umsetzen kannst. Die Umsetzung ist optional, den Impuls kannst du auch mit nach Hause nehmen und dort in deinen Alltag integrieren.					
09:00 - 11:00		Frühstück & Auszeit					Frühstück & Abreise
16:00 - 19:00		Input, geleitete Achtsamkeits-Übungen sowie Quick-Win-Tools von Jan Eßwein					
		gemeinsame Reflexionsrunde					
20:00 - 22:00		Abendessen					
	Begrüßungsrunde & Willkommensgespräch						

© Zeit für Dich

Änderungen vorbehalten