

Kursplan "Achtsamkeit"

"Zeit für Dich"-Coach Markus Gruber
 Hotel Su Gologone, Sardinien
 07.10. - 13.10.2018



Uhrzeit	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:00 - 09:00		Morgenmeditation (aktiv oder still): Energie tanken, den neuen Tag begrüßen, Dankbarkeit entwickeln und sich auf den neuen Tag einstimmen					
08:00 - 10:30		Frühstück & Auszeit					Frühstück
10:30 - 11:00		Sharing: Einführung in den Tag, Beantworten von Fragen, Informationen und Gesprächsaustausch zu Themen wie: Achtsamkeit, Meditation, Fragen des Lebens, u.v.m.					Abreise
11:00 - 11:30		Mindful Moves: Achtsames Yoga zum Ankommen im Körper					
16:00 - 17:00		Reflektionsübungen: Selbstreflexion, Erkennen von eigenen Mustern, Selbst-Bewusst-Sein entwickeln					
18:00 - 19:00		Abendmeditation (aktiv oder still): Energie vom Tag abgeben, neue Energie tanken, den Geist klären, erneut mit sich in Kontakt kommen					
20:00 - 22:00		Abendessen					
21:00 - 22:00	Begrüßungsrunde & Willkommensgespräch	Achtsame Übungen am Abend: z.B. Gruppenübungen, Einzelreflektion, Meditation, Tanzeinheiten, Trance Tanz			Wochenreflektion, Erfahrungen und Erlebnisse teilen, das LEBEN feiern		

© Zeit für Dich

Änderungen vorbehalten