

Kursplan "Achtsamkeit"

"Zeit für Dich"-Coach Stefanie Adam

Hotel Su Gologone, Sardinien

23.09. - 29.09.2018 & 30.09. - 06.10.2018



| Uhrzeit | Sonntag | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|---------------|---------------------------------------|--|--|----------------------------|--|--|---------------------|
| 07:00 | | Achtsamer Start in den Tag | | | | | |
| 09:00 | | | Outdoor Spaziergang für die Sinne | | | | |
| 08:00 - 10:30 | | Frühstück & Auszeit | | | | | Frühstück & Abreise |
| 10:00 | | Outdoor Kraftplatz: Energie für Herz & Seele | | Kreativ Workshop | Beziehungsweise: wertschätzende Kommunikation | | |
| 15:00 | | Workshop: Minimalismus für Einsteiger | | Die 6 Bausteine des Lebens | Love you: für mehr Selbstliebe und Dankbarkeit | Das Flow-Gefühl | |
| 20:00 - 22:30 | Abendessen | | | | | | |
| 20:30 | Begrüßungsrunde & Willkommensgespräch | | Kinoabend im hauseigenen Open Air Kino | | | Feuerzeremonie: altes gehen lassen, neues einladen | |

© Zeit für Dich

Änderungen vorbehalten