

Das Programm: „Atempause – Zeit für mich“ vom 18.11.2022 bis 20.11.2022

Freitag, 18.11.2022

- 14.00 Uhr: Anreise, Check in
- 15.00 Uhr: Willkommensgespräch mit allen Teilnehmern, Infos zum Wochenende
Einführung in die BEMER Matte
- 18.00 Uhr: Gemeinsames Abendessen
- 20:00 Uhr: Abendmeditation
Nutzung der BEMER Matte

Samstag, 19.11.2022

- 07.00 Uhr: Start in den Tag mit einer kleinen sportlichen Einheit im Freien
- 08.00 Uhr: Start in den Tag mit einer kleinen sportlichen Einheit im Freien
- Ab 8.00 Uhr: Frühstück und BEMER Anwendung
- 10.00-11.30: Vortrag „CLEVERhealth: Ernährung, Bewegung, Aktivierung und Haltung“
- 12.00 Uhr: Mittagessen mit anschließendem Spaziergang (wer mag)
- 13.30-14.30: Einzelcoaching (individuell buchbar) oder Zeit zur freien Verfügung
- 16.00-17.30: Yoga
- 18.30 Uhr: Abendessen, anschließend BEMER
- 20:00 Uhr: Workshop Ballance Concept – zur Entspannung

Sonntag, 20.11.2022

- 07.00 Uhr: Start in den Tag mit einer kleinen sportlichen Einheit im Freien
- 08.00 Uhr: Start in den Tag mit einer kleinen sportlichen Einheit im Freien
- Ab 8.00 Uhr: Frühstück und BEMER Anwendung
- 10.00-11.00: Vortrag „Zeit- und Selbstmanagement, Energieräuber und Journaling“
- 11.00 Uhr: Aktivpause
- 11.30 Uhr: Abschluss & Fazit
- 12.30 Uhr: Mittagessen und Verabschiedung

Im Anschluss besteht noch die Möglichkeit, eine Yin Yoga-Einheit zu buchen