

**Ablauf „Auszeitmomente für Mamas“ mit Kathrin am Bernsteinsee  
vom 21.04. bis 23.04.2022**

**Freitag, 21.04.2023**

- 14.00 Uhr: Anreise, Check in
- 15.00 Uhr: Willkommensgespräch mit allen Teilnehmern, Auszeit-Ideen
- 17.00 -18.00 Yoga mit Tina
- 19.00 Uhr: Gemeinsames Abendessen

**Samstag, 22.04.2023**

- 07.30-08.00: Gedankenreise mit Kathrin und Spaziergang am See
- 08.30 Uhr: Frühstück
- 10.00-12.30: Vortrag „Energieräuber“
- 12.30 Uhr: Gemeinsames Mittagessen
- 14.00-16.30: Einzelcoachings buchbar oder Auszeit genießen
- 17.00-18.00: Yoga mit Ludmila
- 18.30 Uhr: Gemeinsames Abendessen
- 20:00-20:30: Gedankenreise und Journaling

**Sonntag, 23.04.2023**

- 07.30-08.00: Start in den Tag mit einer kleinen sportlichen Einheit
- Ab 8.30 Uhr: Frühstück
- 9.30-10.30: Abschlussrunde und Gedankenreise
- Abreise

Auf Wunsch können am Sonntag ab 10:30 Uhr Im Anschluss Einzelcoachings gebucht werden.