



**Ablauf Workshop „Power, Energie und Zeit für mich“ mit Kathrin am Bernsteinsee vom 08.09. bis 10.09.2023**

**Freitag, 08.09.2023**

- 14.00 Uhr: Anreise, Check in
- 15.00 Uhr: Begrüßung, Vortrag „Power, Energie und Zeit für mich“ Teil 1 mit Kathrin
- 17.00 -18.00 Yoga mit Tina
- 19.00 Uhr: Gemeinsames Abendessen

**Samstag, 09.09.2023**

- 07.30-08.00: Gedankenreise mit Kathrin und Spaziergang am See
- 08.30 Uhr: Frühstück
- 10.00-12.30: Vortrag „Power, Energie und Zeit für mich“ Teil 2 mit Kathrin
- 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 mit Kathrin und Journaling

**Sonntag, 10.09.2023**

- 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

Wer möchte, hat ab 10:30 Uhr noch die Möglichkeit, Einzelcoachings zu buchen oder Zeit am See zu verbringen.