



# *Auszeit-Wochenende*

**FREITAG, 4.10.**

**15:00 UHR**

Ankunft und Treffen im Seminarhaus

---

**15:30 - 16:00 UHR**

Begrüßung und Kennenlernen

---

**16:00 - 16:15 UHR**

Meditation: Das Glück im Jetzt

---

**16:15 - 17:00 UHR**

Vortrag: Achtsamkeit & Inspirierende  
Kurzgeschichte

---

**17:00 - 17:15 UHR**

Meditation: Gedanken wahrnehmen

---

**19:00 UHR**

Gemeinsames Abendessen



# *Auszeit-Wochenende*

**SAMSTAG, 5.10.**

**9:00 - 9:15 UHR**

Entspanntes Ankommen im Seminarhaus

---

**9:15 - 9:30 UHR**

Meditation: Kraftvoll in den Tag

---

**9:30 - 10:45 UHR**

Vortrag: Die Kraft des JETZT &  
Reflexionsübung Achtsamkeit

---

**11:00 - 16:00 UHR**

Geführte Wanderung mit naturbezogenen  
Achtsamkeitsübungen

---

**16:00 - 16:30 UHR**

Pause & Kleines Catering

---

**16:30 - 17:00 UHR**

Meditation: Körper wahrnehmen

---

**19:00 UHR**

Gemeinsames Abendessen



# *Auszeit-Wochenende*

**SONNTAG, 6.10.**

**9:30 - 9:45 UHR**

Entspanntes Ankommen im Seminarhaus

---

**9:45 - 10:15 UHR**

Vortrag: Dankbarkeit & Tipps für den Alltag

---

**10:15 - 10:45 UHR**

Meditation: Dankbar sein &  
Inspirierende Kurzgeschichte

---

**10:45 - 11:00 UHR**

Ende & Abschluss

---

**11:00 UHR**

Heimreise