



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-Weekende

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