

PROGRAMM



Tag 1 (28.12.)

10 Uhr | Yogalatis: Ankommen

11 Uhr | WORKSHOP

Stress im Alltag reduzieren

- Deine Stressoren und Verhaltensmuster aufdecken
- Deine Ressourcen gegen Stress
- Stress & der Körper
- Journaling, Austausch

(Pause)

13 Uhr | Enneagramm: Stress-Ich

16 Uhr | Pilates

zur inneren Stärkung & Ausrichtung

17 Uhr | Geführte Meditation
für innere Ruhe & Anti-Stress

18 Uhr | Ende

Tag 2 (29.12.)

10 Uhr | Pilates: den Körper aufwecken

11 Uhr | WORKSHOP

Balance & Selbstwert

- Selbstbild, Erfolge, Stärken
- Dein persönlicher Jahresrückblick
- Dem Stress entgegenwirken
- Balance finden
- Journaling

(Pause)

13 Uhr | Enneagramm: Persönlichkeits-Ich

16 Uhr | Pilates

finde körperliche und innere Balance

17 Uhr | Entspannungsübung/Meditation

18 Uhr | Ende

Tag 3 (30.12.)

10 Uhr | Yoga: finde dich selbst

11 Uhr | Enneagramm: Entwicklungs-Ich

13 Uhr | WORKSHOP

Deine Vision

- in 3 Schritten zu deiner Vision für 2023
- Erstellung Visionboard

(Pause)

17 Uhr | Visionsmeditation

17:30 Uhr | Abschluss

(Abreise)

*Frisch & voller Motivation ins
neue Jahr starten!*