

5-Tages-Kursplan „awake“

Startzeit: 06:00 Ende: 21:30 Nachtruhe

Uhrzeit	Mo	Di	Mi	Do - Modul I	Do - Modul II	Fr
Tages-thema	Ankommen im Hier & Jetzt	Achtsamkeit & Innenwelten	Verbindung mit dem Selbst	Selbstbestimmt leben		Dankbarkeit & Glück
06:00	Anreise	Meditation in Stille	Meditation in Stille	Meditation in Stille		Meditation in Stille
07:00		Frühstück	Frühstück	Frühstück		Frühstück
08:00		Vortrag / Workshop	Vortrag / Workshop	Hypno-Day Selbsterfahrungs-Workshop („die Kraft der Worte“)	Meditation in Stille	Vortrag / Workshop
09:30		Yoga, alternativ Tai Chi, Qi Gong	Atemtechniken, Pranayama		Yoga, alternativ Tai Chi, Qi Gong	Yoga, alternativ Tai Chi, Qi Gong
10:30		Klangmeditation	Klangmeditation		Klangmeditation	Meditatives Wandern*
11:30		Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause		Mittagspause
13:00		Begrüßungsrunde mit anschließendem Vortrag / Workshop	Vortrag / Workshop	Vortrag / Workshop	Hypno-Day Selbsterfahrungs-Workshop („die Kraft der Worte“)	Waldbaden **
14:00	meditatives Wandern*			Tai Chi / Qi Gong alternativ Yoga		
15:00	Klangmeditation	Atemtechniken, Pranayama	Atemtechniken, Pranayama	Vortrag / Workshop mit anschließender Abschiedsrunde		
16:00	Tai Chi / Qi Gong alternativ Yoga	Tai Chi / Qi Gong alternativ Yoga	Tai Chi / Qi Gong alternativ Yoga			
17:00	Abendessen	Abendessen	Abendessen**	Abendessen		Abreise
18:00	geführte Meditation / Achtsamkeitsmeditation	geführte Meditation / Achtsamkeitsmeditation	geführte Meditation / Achtsamkeitsmeditation	geführte Meditation / Achtsamkeitsmeditation		
19:00	Vortrag Gesundheits-Prävention	Videovortrag	Vortrag Gesundheits-Prävention	Videovortrag		
20:30	Meditation in Stille	Meditation in Stille	Meditation in Stille	Meditation in Stille		
21:30	Nachtruhe	Nachtruhe	Nachtruhe	Nachtruhe		
			*bei schlechtem Wetter geführte Meditation oder Achtsamkeitsmeditation		**bei schlechtem Wetter: geführte Meditation, Tai Chi, Qi Gong, Videovortrag,	*bei schlechtem Wetter Klangmeditation