



Ablaufplan: Achtsamkeit für Führungskräfte

**Das Seminarprogramm wird methodisch abwechslungsreich und kreativ gestaltet.
Es beinhaltet u.a. folgende Methoden:**

- Yin-Yoga
- Achtsamkeitsmeditation
- Impulsvorträge und Gruppenarbeiten
- Besuche des Kurparks und der Kneipp-Anlagen

Tag 1:

Ab 8.00 Uhr	Anreise möglich – Zimmerbezug ab 15.00 Uhr
09.30 Uhr	In Ruhe ankommen im Seminarraum bei Kaffee und Snacks
10.00 Uhr	Beginn und Begrüßung, Vorstellung des Seminar-Programms: Seminarleitung: Frau Nicole Balej, Herr Christian Heitzer-Balej
Ca. 11.00 Uhr	Kurze Kaffeepause am Vormittag
12.00 Uhr	3-gängiges Lunchbuffet, anschließend Pause
13.30 Uhr	Auf den Spuren Kneipps: Führung durch das Hotel und das Kloster
14.00 Uhr	Kneippscher Espresso – Aktivierendes Kneipp-Armbad Vorstellung und Buchung der beiden Kneipp-Bettanwendungen (optional)
14.30-16.30 Uhr	Seminarprogramm <i>Dazwischen Kaffeepause</i>
16.00 Uhr	Mehr als eine Kanne kaltes Wasser: Erfahren Sie Interessantes zur Wirkungsweise der Hydrotherapie und wie sich einfache Kneipp- Anwendungen auf den gesamten Organismus auswirken, das vegetative Nervensystem positiv beeinflussen und das Immunsystem stärken.
18.00 Uhr	4-gängiges Dinnerbuffet
19.30 Uhr	Meditativer Abschluss im eindrucksvollen Chorgestühl der Klosterkirche
Anschl.	Gemütlicher Ausklang in der Klosterschenke

Sie haben noch Fragen? Ich helfe Ihnen gerne!

Ingrid Tremmel | +49 (0) 821 3443 237 | ingrid.tremmel@die-kolping-akademie.de

Tag 2:

Ab 06.00 Uhr	Kneipp-Bettanwendungen auf dem Zimmer (optional)
07.45 Uhr	Erfrischendes Tautreten im Klostergarten
08.00 Uhr	Frühstück
09.00 Uhr	Seminarprogramm <i>Dazwischen Kaffeepause</i>
11.30 Uhr	Interessantes zu Kneipp-Wickeln, insbesondere dem Leberwickel und dessen Wirkungsweise
12.00 Uhr	3-gängiges Lunchbuffet, anschließend Pause
13.15 Uhr	Entspannender Leberwickel auf dem Zimmer
14.15-17.45 Uhr	Seminarprogramm <i>Dazwischen Kaffeepause</i>
18.00 Uhr	Abendessen: 4-Gang-Menü
19.30 Uhr	Abendimpuls im Chorgestühl der Klosterkirche
Anschl.	Gemütlicher Ausklang in der Klosterschenke

Tag 3:

06.00 Uhr	Kneipp-Bettanwendungen auf dem Zimmer (optional)
07.45 Uhr	Erfrischendes Tautreten im Klostergarten
08.00 Uhr	Frühstück
09.00 Uhr	Seminarprogramm mit Kaffeepause und Massagen
12.00 Uhr	3-gängiges Lunchbuffet, anschließend Pause
13.30 Uhr	Seminarprogramm
14.00 Uhr	Kneippscher Espresso – Aktivierendes Kneipp-Armbad
14.15-16.00 Uhr	Seminarprogramm <i>Dazwischen Kaffeepause</i>
16.00 Uhr	Seminarende

Wir behalten uns eine Anpassung des Ablaufes vor.

Sie haben noch Fragen? Ich helfe Ihnen gerne!

Ingrid Tremmel | +49 (0) 821 3443 237 | ingrid.tremmel@die-kolping-akademie.de

