



Ablaufplan: Mental Health

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

- Yin-Yoga
- Achtsamkeitsmeditation
- Impulsvorträge und Gruppenarbeiten
- Besuch 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	Kaffeepause
12.00 Uhr	Mittagessen
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 mit Kaffeepause
16.30 Uhr	Mehr als eine Kanne kaltes Wasser: Erfahren Sie Interessantes zur Wirkungsweise der Hydrotherapie und wie sich einfache Kneippanwendungen auf den gesamten Organismus auswirken, das vegetative Nervensystem positiv beeinflussen und das Immunsystem stärken.
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Meditativer Abschluss im eindrucksvollen Chorgestühl der Klosterkirche
Anschl.	Gemütlicher Ausklang in der Klosterschenke

Tag 2:

Ab 06.00 Uhr	Kneipp-Bettanwendungen auf dem Zimmer (optional)
--------------	--

Sie haben noch Fragen? Ich helfe Ihnen gerne!

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

07.45 Uhr	Erfrischendes Tautreten im Klostergarten
08.00 Uhr	Frühstück
09.00 Uhr	Seminarprogramm mit Kaffeepause
11.30 Uhr	Interessantes zu Kneipp-Wickeln, insbesondere dem Leberwickel und dessen Wirkungsweise
12.00 Uhr	Mittagessen
13.15 Uhr	Entspannender Leberwickel auf dem Zimmer
14.15-17.45 Uhr	Seminarprogramm mit Kaffeepause
18.00 Uhr	Abendessen
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 Massagen
12.00 Uhr	Mittagessen
13.30 Uhr	Seminarprogramm
14.00 Uhr	Kneippscher Espresso – Aktivierendes Kneipp-Armbad
14.15-16.00 Uhr	Seminarprogramm mit Kaffeepause
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

