



TAGES-RETREAT PROGRAMM

05. OKTOBER 2024

9:15	OPENING - Begrüßung und Vorstellung
09:30	WORKSHOP <ul style="list-style-type: none">• Bodyscan: geführte Achtsamkeitsübung zum Ankommen und Entspannen• GEHE [Plus] Konzept: immer mental stark
10:45	GENUSS PAUSE <ul style="list-style-type: none">• Leichte Snacks und Getränke, Möglichkeit zum kurzen Austausch.
10:55	<ul style="list-style-type: none">• REFLEXION: Schreibübung in der Natur• SÄULEN DER GESUNDHEIT: Was tun resiliente Menschen anders?
11:40	<ul style="list-style-type: none">• PME - Progressive Muskelentspannung: Entspannung durch gezielte Muskelrelaxation lernen
12:30	FREIE MITTAGSPAUSE <ul style="list-style-type: none">• Freie Zeit, um sich zu entspannen, zu vernetzen und das Gelernte zu verarbeiten.
13:30	OUTDOOR <ul style="list-style-type: none">• leichte Aktivierungseinheit am See
14:30	ÜBER DANKBARKEIT <ul style="list-style-type: none">• Herausforderungen meistern• in dein Leben bringen was du willst
16:00	DANKBARKEITS MEDITATION
16:20	KAFFEE PAUSE UND ERFRISCHUNG <ul style="list-style-type: none">• Leckere Snacks und Getränke, Gelegenheit zum entspannten Austausch und zur Reflexion.
16:35	GEMEINSAME ABSCHLUSSRUNDE UND VERABSCHIEDUNG <ul style="list-style-type: none">• Gemeinsame Reflexion über den Tag Austausch von Erlebnissen und Erkenntnissen.
17:00	VORAUSSICHTLICHES ENDE

Vormittag

Nachmittag

Änderungen vorbehalten. Zeitangaben können leicht abweichen.

www.FrauenPowerRetreat.net

