

Iserlohn, 09.03.2020

Programmvorschlag Wochenendarrangement „Clean Eating“

Freitag

Anreise ab 16:00 Uhr
Beginn um 18:00 Uhr
Kennenlernen, Erwartungen, Ausblick auf das Programm, Phantasiereise
Ab 20:00 Uhr Abendessen

Samstag

Frühstück ab 08:00 Uhr
Beginn um 09:30 Uhr
Kennenlernen einiger Atem und Aktivierungstechniken.
Vortrag „Stress, wo kommst du her und was machst du mit mir?“
FAQs
Zeit für Kaffee
Ab 11:30 Uhr Workshop Innere Antreiber. Kennenlernen der persönlichen, inneren Antreiber und deren Erlauber.

Ab 13:00 Uhr Mittag essen, danach Zeit für sich selbst.

Ab 16:00 Uhr
Vortrag und Workshop
Ausflug in die Ernährungspsychologie, Typgerechte Ernährung, gutes Essen, schlechtes Essen.
FAQs
Feedbackrunde, Was nehme ich heute für mich mit?

Ab 18:30 Uhr Abend essen

Sonntag

Frühstück ab 08:00 Uhr

Ab 09:30 Uhr
Meditative Atemtechnik und Übungen zur Sinnesaktivierung
Ab 10:00 Uhr
Ein achtsamer Waldspaziergang. Was fühle, rieche, sehe, höre und schmecke ich.
Bis ca. 12:00 Uhr. Danach Abschlussrunde.