

Programm

Was Dich erwartet:

Tag 1 – Ankommen & Entschleunigen

- 🔥 Willkommen & Ankommensrunde
 - 🔥 Achtsamkeits-Impulse
 - 🔥 Workshop: Wer bin ich – und wer möchte ich sein?
-

Tag 2 – Selbstführung mit Klarheit

- 🔥 Morgenritual & Energizer
 - 🔥 Grenzen, Bedürfnisse & innere Stärke
 - 🔥 Tools für mehr Gelassenheit & Fokus
 - 🔥 Abendlicher Austausch & Genussmomente im Weingut
-

Tag 3 – Integration & Ausblick

- 🔥 Praktische Tools für nachhaltige Veränderung
- 🔥 Workshop: Dein persönlicher Leitfaden für mehr Leichtigkeit
- 🔥 Abschlussrunde & Ausblick

Es kann gerne auch Badesachen mitgebracht werden, des Schwimmbad steht zur Verfügung.