

## 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.