Agenda Wochenendseminar „Reise zum Selbst“ - 21.07.-23.07.2017

21.07. 2017
16:00 Anreise
17:00-18:00 Einchecken und Wohlfühlen
18:00-19:00 gemeinsames Abendessen
19:00-20:30 Kennenlernrunde
20:30-21:30 Achtsamkeitsübung und Übung „Verstand hat für 2 Tage Sendepause“

22.07.2017
07:00-07:30 Meditation
08:00-09:00 Frühstück
09:30-10:00 Achtsamkeitsübung - Körper und Gedanken beobachten
10:00-12:00 Spaziergang in der Natur bzw. Übungen im Freien
12:00-14:00 Mittag
14:00-16:00 intuitiv Öle „bewerten“ fühlen, von da aus Themen erschließen
16:00-18:00 Zeit für Einzelgespräche
18:00-19:00 Abendessen
20:00-21:00 Achtsamkeitsübung (inkl. Gedanken des Tages prüfen und aussortieren) anschliessend Meditation

23.07.2017
07:00-07:30 Meditation
08:00-09:00 Frühstück
09:30-10:00 Achtsamkeitsübung - Körper und Gedanken beobachten
10:00-12:00 Familienstellen
12:00-14:00 Mittag
14:00-17:00 nach Bedarf systemische Aufstellungsarbeit bzw. Übungen

Leichte Veränderungen des Programms behalten wir uns vor.