

Inspiration & Waldbaden mit Irene Auer und Jürgen Gesierich

„inspiriert sein - sich inspirieren lassen“



Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
	Barfussweg + Kneipp	Yoga oder Qigong	Barfussweg + Kneipp	Yoga und Atmung
	Frühstücksbuffet	Frühstücksbuffet	Frühstücksbuffet	Frühstücksbuffet
	Waldbaden Einheit I „Wahrnehmung & Achtsamkeit“	Wellness/Behandlung	Praxisbeispiel: Besuch reg. Handwerksbetrieb	Coachingrunde: „Umsetzung zuhause“
Anreise				
Mittagslunch/Pause	Mittagslunch/Pause	Mittagslunch/Pause	Mittagslunch/Pause	Mittagslunch
Begrüßung & Einführungsgespräch Coachingrunde: „Was es bedeutet inspiriert zu sein?“	Wellness/Behandlung	Coachingrunde: „Inspirationsquellen“ Workshop: „Natur und Pflanzen“	Waldbaden Einheit II „Inspiration & Aufladung“	Abreise
Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	
	ZEN-Gespräche zuhören - entspannen - nachdenken		ZEN-Gespräche zuhören - entspannen - nachdenken	