

Seminarablauf

Stark durch stürmische Zeiten - Kompaktseminar nach §20 SGB V

Tag 1	Tag 2	Tag 3
	Optional* 7.30 Uhr Morgenmeditation	Optional* 7.30 Uhr Morgenmeditation
Anreise ab 14.00 Uhr Nachmittagsschmaus	10.00 Uhr bis 12.00 Uhr Modul 3 und 4 <ul style="list-style-type: none"> Positive Perspektiven stärken Achtsamkeit mit allen Sinnen erfahren 	10.00 Uhr bis 12.00 Uhr Modul 7 und 8 <ul style="list-style-type: none"> Brücken bauen Zukunft positiv gestalten
Check-in ab 15.00 Uhr	Zeit zur freien Verfügung 14 Uhr bis 16 Uhr Nachmittagsschmaus	Check-Out bis 11.00 Uhr TIPP: optional Late-Check-Out aufbuchen und bis abends genießen.
16.30 Uhr bis 18.30 Uhr Modul 1 und 2 <ul style="list-style-type: none"> Wofür es sich lohnen kann Stress verstehen - Balance finden 	16.30 Uhr bis 18.30 Uhr Modul 5 und 6 <ul style="list-style-type: none"> Akzeptanz und Selbstfürsorge üben Stärken stärken und Sinn erleben 	12.00 Uhr Seminarende
Abendessen mit 5-Gänge-Wahlmenü	Abendessen mit 5-Gänge-Wahlmenü	
Optional* 20.30 Uhr Einfach Singen! Lieder aus aller Welt zum Mitsingen und Entspannen. Bei passender Witterung am Jahreskreis-Pavillion.	Optional* 20.30 Uhr Klangbad - Entspannung im Yoga-Raum	

*Die Module 1 - 8 sind fester Bestandteil des zertifizierten Programms und Basis für eine Bezuschussung durch Ihre Krankenkasse. Die optionalen Angebote in Grün sind für Kursteilnehmerinnen kostenlos und können auf freiwilliger Basis besucht werden.

Veranstaltungsort:

Spirit & Spa Birkenhof am Elfenhain
Auf der Rast 7
93479 Grafenwiesen
www.hotel-birkenhof.de

Seminarleitung:

Karin Hoisl-Schmidt
Freiraum Institut GmbH
www.das-freiraum-institut.de

Situationsbedingte Programmabweichungen vorbehalten.