

## Seminarablauf

Stark durch stürmische Zeiten - Kompaktseminar nach §20 SGB V

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

\*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.