



Ablaufplan: Resilienztraining mit Alpenblick

Das abwechslungsreiche Programm aus moderater Bewegung in traumhafter Naturlandschaft, Entspannungstechniken und Methoden des Mental-Coachings lässt auch Ihre Führungskräfte zu einer resilienten Persönlichkeit werden. Sie stärken in reiner Bergluft und mit den Annehmlichkeiten unseres Top- Seminarhotels ihre psychische und physische Widerstandskraft. Erfolgreich nach Kneipp langfristig stressfreier leben und arbeiten.

Tag 1:

Ab 8.00 Uhr	Anreise möglich – Zimmerbezug ab 15.00 Uhr <i>(auf Wunsch kann auch gefrühstückt werden)</i>
09.30 Uhr	In Ruhe ankommen im Seminarraum bei Kaffee und Snacks
10.00 Uhr	Beginn und Begrüßung, Vorstellung des Seminar-Programms Seminarleitung: Frau Nicole Balej, Herr Christian Heitzer-Balej
Ca. 11.00 Uhr	Kurze Kaffeepause am Vormittag
12.00 Uhr	Lunchbuffet / anschließend Pause
14.00 Uhr	Kneipp'scher Espresso – ein aktivierendes Kneipp-Armbad belebt den Geist
14.30-18.00 Uhr	Seminarprogramm <i>dazwischen Kaffeepause</i>
18.30 Uhr	Dinner Buffet
20.00 Uhr	Meditativer Abschluss <i>(optional)</i>
Anschließend	Gemütlicher Ausklang im Kaminzimmer

Tag 2:

07.45 Uhr	Erfrischendes Tautreten im Klostergarten
08.00 Uhr	Frühstück
09.00-12.00 Uhr	Seminarprogramm <i>dazwischen Kaffeepause</i>
12.00 Uhr	Lunchbuffet / anschließend Pause

Sie haben noch Fragen? Ich helfe Ihnen gerne!

Ingrid Tremmel | +49 (0) 821 3443 237 | ingrid.tremmel@die-kolping-akademie.de

14.00 Uhr	Kneipp'scher Espresso – ein aktivierendes Kneipp-Armbad belebt den Geist
14.15-18.00 Uhr	Seminarprogramm <i>dazwischen Kaffeepause</i>
18.30 Uhr	Dinner Buffet
20.00 Uhr	Meditativer Abschluss (<i>optional</i>)
Anschließend	Gemütlicher Ausklang im Kaminzimmer

Tag 3:

07.45 Uhr	Erfrischendes Tautreten im Klostergarten
08.00 Uhr	Frühstück
09.00 Uhr	Seminarprogramm <i>dazwischen Kaffeepause</i>
12.00 Uhr	Lunchbuffet / anschließend Pause
13.30 Uhr	Aktivierendes Kneipp-Armbad
14.00-16.00 Uhr	Seminarprogramm <i>dazwischen Kaffeepause</i>
16.00 Uhr	Seminarende

Wir behalten uns eine Anpassung des Ablaufes vor.

Sie haben noch Fragen? Ich helfe Ihnen gerne!

Ingrid Tremmel | +49 (0) 821 3443 237 | ingrid.tremmel@die-kolping-akademie.de

