



## Programmablauf „Abenteuer und Achtsamkeit in Thüringen“

### **Freitag:**

- 18.00-18.30 Uhr - „Ankommen“ - Sektempfang mit kleinem Snack
- 18.30 – 19.00 Uhr Begrüßung und Vorstellung des Seminar-Teams und der Hotelleitung
- 19.15 – 20.15 Uhr – Vorstellungsrunde und kleine Entspannungseinheit in Form einer Körper- und Phantasiereise
- 20.30 Uhr- Abendessen im Hotel oder Umgebung (Entscheidung individuell)

### **Samstag:**

- 6.00 -7.00 Uhr kleines Frühstück/Snackbox für die 1. Tour
- 7.00 -9.00 Uhr Schlauchboottour in Zweier-Schlauchkanadier eine meditativ, ruhige Flußfahrt bei Sonnenaufgang – im ersten Morgengrauen die Ruhe und Treiben des Flusses spüren und erleben (für den Notfall Wechselsachen)
- 9.00-10.00 Uhr – Wanderung entlang der Saale (regenfestes Schuhwerk und Regenjacke )
- 10.00- 11.00 Uhr – kleines Picknick im Grünen - „Genuss erleben – Genussstraining mit allen 5 Sinnen“
- 11.00 – 12.00 Uhr Wanderung zurück zum Hotel
- 12.00 – 17.00 Uhr- Tag zur freien Verfügung (z.B. zur eigene Erkundung der Umgebung, kleine Radtour oder Ausflug an den Hohenwartestausee etc.::-))
- 17.00 - 19.30 Uhr – Einführung ins Yoga und Meditation
- 20.00 Uhr – Abendessen im Hotel oder Umgebung(Entscheidung individuell)



### **Samstagsprogramm im April !:**

- 7.00 -8.00 Uhr kleines Frühstück/Snackbox für die 1. Tour
- 8.00 -10.00 Uhr Nehmen Sie Ihren Körper wahr und trainieren Sie Ihre Koordination und Konzentration – kleine Kletterübungen und Training auf dem Slackline sind dafür ideal und eine Wanderung entlang der Saale ist dafür wie geschaffen. ☺ (regenfestes Schuhwerk und Regenjacke )
- 10.00- 11.30 Uhr – kleines Picknick in einer Waldkapelle - „Genuss erleben – Genusstraining mit allen 5 Sinnen“
- 11.00 – 12.00 Uhr Wanderung zurück zum Hotel
- 11.00 – 17.00 Uhr- Tag zur freien Verfügung (z.B. zur eigene Erkundung der Umgebung, kleine Radtour oder Ausflug an den Hohenwartestausee etc.-:-))
- 17.00 - 19.30 Uhr – Einführung ins Yoga und Meditation
- 20.00 Uhr – Abendessen im Hotel oder Umgebung(Entscheidung individuell)

### **Sonntag:**

- 6.30-7.30 Uhr kleiner Snack Obst/Tee/Kaffee
- 7.30-8.30 Uhr – Energieyoga am Morgen
- 8.30 -9.00 Uhr- Meditation mit positiven Affirmationen
- 9.00-10.00 Uhr- Frühstück
- 10.00 – 10.30 Uhr – Zimmer auschecken
- 10.30-12.30 Uhr – Konzentrationsschulung durch Bogenschießen
- 12.30-13.00 Uhr – Feedback/Verabschiedung
- 13.00-14.00 Uhr Mittagessen/ Abreise (Entscheidung individuell)