MIND BODY MEDICINE BASISWOCHE

Tages- und Wochenplan

	Sonntag, 8.11.2026	Montag, 9.11.2026	Dienstag, 10.11.2026	Mittwoch, 11.11.2026	Donnerstag, 12.11.2026	Freitag, 13.11.2026
07:30 - 07:45 Uhr		Freiwilliges Morgenritual für Frühaufsteher: Loslassen und bereit sein für den neuen Tag				
07:15 - 09:00 Uhr		Individuelles oder gemeinsames Frühstück und Zeit für sich				
09:00 - 11:30 Uhr		Inputs, MBM-Konzepte, Übungen und Tools **Fokus Ernährung**	**Fokus Minipausen & Ressourcen**	**Fokus Stress & Mentale Auszeit**	**Fokus Werte & Kreativität** Kreative Umsetzung	**Gemeinsamer Kursabschluss** am Stazer See
11:45 - 13:00 Uhr		Gemeinsames Mittagessen				
13:00 - 14:00 Uhr	ONBOARDING: Individuelle Erstgespräche	Zeit für sich	Zeit für sich oder Begleitung & Nachsorge *	Zeit für sich oder Begleitung & Nachsorge *		**Kursende 14 Uhr**
14:00 - 16:00 Uhr		**Vertiefung Ernährung** & kurze Küchenpraxis	**Fokus Bewegung** Inputs indoor & Training zur Ausdauer outdoor	**Fokus Bewegung** Inputs indoor & Training zur Kraft outdoor	**Fokus Mind Body Nature** Inputs indoor & Waldbaden outdoor	
16:30 - 17:30 Uhr		Zeit für individuelle Einzelgespräche	Zeit für individuelle Einzelgespräche	Zeit für individuelle Einzelgespräche	Zeit für individuelle Einzelgespräche	
17:30 - 19:00 Uhr	18 Uhr gemeinsamer Kursstart	Zeit für sich	Zeit für sich	Zeit für sich	Zeit für sich	
19:00 Uhr	Gemeinsames Abendessen & Abendritual					
ca. 20:30 Uhr	Zeit für sich	Zeit für sich	Zeit für sich	Sing-Workshop mit Christian Klucker im Atrium	Zeit für sich	

Restaurant / Arvensaal
Lounge / Bibliothek / Lodge
Yogaraum / Outdoor
Creative Box / Atrium

* Begleitung & Nachsorge: 1x30 Minuten, Tag und Uhrzeit nach Absprache

#mindfulmaistra

maistra 160