



MIND BODY MEDICINE - MINDFUL LEADERSHIP MIT LUTZ HEMPEL

Tages- und Wochenplan

Zeit	Sonntag, 27.10.2024	Montag, 28.10.2024	Dienstag, 29.10.2024	Mittwoch, 27.10.2024
07:30 - 08:45 Uhr		individuelles Frühstück Zeit für sich	individuelles Frühstück Zeit für sich	individuelles Frühstück Zeit für sich
09:00 - 12:15 Uhr		Vormittagssession	Vormittagssession	Vormittagssession
12:30 - 13:30 Uhr		gemeinsames Mittagessen Zeit für sich	gemeinsames Mittagessen Zeit für sich	Kursende 12 Uhr gemeinsames Mittagessen
14:15 - 15:00 Uhr		Einstieg Nachmittagsession	Einstieg Nachmittagsession	Check-Out bis 11 Uhr
15:00 - 17:00 Uhr		Nachmittagsession (bis 16:45)	Nachmittagsession	
17:00 - 19:30 Uhr	Ab 15 Uhr Check-In Kursstart 18 Uhr Kennenlernen im Arvensaal	Zeit für sich (Yoga 17 - 18 Uhr)	Zeit für sich	
19:30 - 21:00 Uhr		gemeinsames Abendessen		
nach 21:00 Uhr			Ausklang am Kamin im Atrium	

- Arvensaal
- Lounge
- Yogaraum