



EINFÜHRUNG IN DIE MINDFULNESS, ACCEPTANCE AND COMPASSION BASED PSYCHOTHERAPY MIT REGULA SANER

Tages- und Wochenplan

Zeit	Sonntag, 3.11.2024	Montag, 4.11.2024	Dienstag, 5.11.2024	Mittwoch, 6.11.2024
07:30 - 08:00 Uhr		freiwillige Morgensession	freiwillige Morgensession	freiwillige Morgensession
08:00 - 09:30 Uhr		Frühstück und Zeit für sich		
09:30 - 12:45 Uhr		Vormittagssession	Vormittagssession	Vormittagssession
13:00 - 14:00 Uhr		gemeinsames Mittagessen	gemeinsames Mittagessen	gemeinsames Mittagessen
14:00 - 16:00 Uhr		Zeit für sich	Zeit für sich	Nachmittagssession 14:30 - 16:00 Uhr
16:00 - 18:00 Uhr	Ab 15 Uhr Check-In	Nachmittagssession	Nachmittagssession	Kursabschluss 16 Uhr
19:00 - 21:00 Uhr	Kursstart 18 Uhr anschliessendes Abendessen	gemeinsames oder auf Wunsch individuelles Abendessen		
				Check-Out bis 11 Uhr

- Arvensaal/Restaurant
- Lounge
- Yogaraum

#Lifeisbetterinthemountains

