



MIND BODY MEDICINE BASISWOCHE 1

Tages- und Wochenplan

Zeit	Sonntag, 17.11.2024	Montag, 18.11.2024	Dienstag, 19.11.2024	Mittwoch, 20.11.2024	Donnerstag, 21.11.2024	Freitag, 22.11.2024
07:30 - 07:45 Uhr		freiwilliges Morgenritual für Frühaufsteher: Loslassen und bereit sein für den neuen Tag				
07:30 - 09:30 Uhr		individuelles oder gemeinsames Frühstück und Zeit für sich (Do: Yoga 7:30 - 8:30 Uhr)				
09:30 - 11:30 Uhr		Inputs zu MBM-Konzepten und Tools	Inputs zu MBM-Konzepten und Tools	Inputs zu MBM-Konzepten und Tools	Inputs zu MBM-Konzepten und Tools	OFFBOARDING: Check-Out bis 11 Uhr Kursende 13 Uhr
11:45 - 13:00 Uhr		gemeinsames Mittagessen				
13:00 - 14:30 Uhr	Ab 13 Uhr ONBOARDING:	Zeit für sich	Zeit für sich	Zeit für sich	Zeit für sich	Zeit für sich
14:30 - 15:45 Uhr	Besichtigung, ind. Erstgespräche, Check-In	Zeit für individuelle Einzelgespräche	Zeit für individuelle Einzelgespräche	Zeit für individuelle Einzelgespräche	Zeit für individuelle Einzelgespräche	Zeit für individuelle Einzelgespräche
15:45 - 17:30 Uhr	Kursstart 17 Uhr	Nachmittagsprogramm in thematischen Kleingruppen	Nachmittagsprogramm in thematischen Kleingruppen	Nachmittagsprogramm in thematischen Kleingruppen	Nachmittagsprogramm in thematischen Kleingruppen	
17:45 - 19:00 Uhr		gemeinsames Abendessen				
	Zeit für sich	Zeit für sich	Zeit für sich	Zeit für sich	Zeit für sich	
20:00 - 21:00 Uhr	Yoga/Meditation, Abendspaziergang	Abendliches Lesen, Austauschen und Teezeremonie	Abendliches Lesen, Austauschen und Teezeremonie	Abendliches Lesen, Austauschen und Teezeremonie	Abendliches Lesen, Austauschen und Teezeremonie	
21:00 Uhr		15 min Abendritual	15 min Abendritual	15 min Abendritual	15 min Abendritual	
Arvensaal						
Lounge / Bibliothek						
Yogaraum	Natur Tag					

#Lifeisbetterinthemountains

