MINDFUL LEADERSHIP MIT LUTZ HEMPEL

Tages- und Wochenplan

Zeit	Donnerstag, 17.9.2026	Freitag, 18.9.2026	Samstag, 19.9.2026
7:30 - 9 Uhr		Individuelles Frühstück	Individuelles Frühstück optional: Yoga 8 - 9 Uhr **Check-Out bis 11 Uhr**
9 - 12:30 Uhr		Vormittagssession	Vormittagssession (ab 9:15 Uhr)
12:30 - 13:30 Uhr		gemeinsames Mittagessen oder individuelle Wanderung mit mit Picknick	gemeinsames Mittagessen oder individuelle Wanderung mit Picknick
13:30- 14 Uhr		Zeit für sich	Zeit für sich
14 - 16:45 Uhr	Check-In ab 15 Uhr & Zeit für sich	Nachmittagssession	Nachmittagssession **Kursende 16 Uhr**
17 - 19:30 Uhr	**Kursstart 18 Uhr** Kennenlernen in der Lounge	Zeit für sich optional: Meditation 17 - 17:45 Uhr	
19:30 - 21 Uhr	gemeinsames Abendessen		

Arvensaal / Restaurant
Lounge
Yogaraum

Lifeisbetterinthemountains

maistra 160