

PROGRAMMBEISPIELE FÜR EIN- BZW. MEHRTAGESPROGRAMME

Programmbeispiel 1. Tag		Programmbeispiel 2. Tag		Programmbeispiel 3. Tag	
Anreise Thermenhotel Ströbinger Hof****		Frühsport: Qigong		Frühsport: Fit in den Tag	
Einführung und Kennenlernen		Frühstück		Workshop: Stärker als der innere Schweinehund	
Workshop*: Stressbewältigung & Resilienz I – Stay Cool in Tough Times		Workshop: Stressbewältigung & Resilienz II – Stay Cool in Tough Times		Mittagessen	
Mittagessen		Mittagessen		Cardio- & Gerätetraining im PROMOVEO Fitnesszentrum	
Eingangstestung Fitness/Ausdauer im PROMOVEO Fitnesszentrum		Progressive Muskelentspannung		Funktionelles Training – Fit im Alltag	
Nordic Walking		Faszientraining		Workshop: Entspannen, aber wie?	
Abendessen		Gesundheitskurs Pilates		Abends optional: Individuelles Einzelcoaching	
		Workshop: Anti-Stress-Food		Abendessen	
Besuch der Thermenlandschaft und Saunawelt der Chiemgau Thermen		Leichte Wanderung/ Hüttenabend Chiemgauer Alpen		Abreise	
Übernachtung Hotel					

All in One-
Programme

Gerne erstellen wir Ihnen ein individuelles Konzept – Dauer, Inhalte und Gruppengröße bestimmen Sie!

* Weitere Workshop-Themen aus den Bereichen Selbstmanagement / Persönliche Kompetenzentwicklung nach individueller Abstimmung auf Anfrage.