

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.