“LEISTUNG AM LIMIT”

“Das Programm”

Das finale Programm wird je Event ca. 2-3 Wochen vorher bekannt gegeben und kann je nach Ort und Setup variieren.

TAG 1 - "ANKOMMEN"

19:00 Uhr	Interaktive Kennenlern-Session - Netzwerken auf Augenhöhe
20:00 Uhr	Gemeinsames Abendessen & Nachtwanderung

TAG 2 - "RUNTERKOMMEN"

06:30 Uhr	Yoga mit Leonie Nehr
07:45 Uhr	Frühstück
08:45 Uhr	Check-In mit Florian Glöbl
09:00 Uhr	Impuls: „Resilienz in Organisationen – Führung in unsicheren Zeiten“
10:15 Uhr	Gemeinsame MTB-Tour
13:30 Uhr	Mittagspause mit Snacks und Austausch (opt. Massage möglich)
14:00 Uhr	Impuls: “Die Grundlagen von Höchstleistung”
15:15 Uhr	Vortrag Thomas Huber: “Was Peak-Performer wirklich brauchen”
16:45 Uhr	Gruppen-Foto
17:00 Uhr	Get Together / Lockerer Austausch
18:30 Uhr	Gemeinsames Abendessen, anschließend SPA / Sauna

TAG 3 - "KOPF UND KÖRPER"

06:30 Uhr	Morgensport / Stretching mit Leonie Nehr
07:30 Uhr	Frühstück
08:30 Uhr	Gemeinsame Bergtour
13:00 Uhr	Mittagspause mit Snacks und Austausch (opt. Massage möglich)
13:30 Uhr	Impuls: “Gesund bleiben unter Hochlast – Stress-Management für FK”
14:30 Uhr	Impuls: “Potenzialentfaltung bei Menschen und Organisationen”
15:45 Uhr	Meditation mit Leonie Nehr
17:15 Uhr	“Ask me anything”: Benno Löffler stellt sich!
18:30 Uhr	Gemeinsames Abendessen, anschließend SPA / Sauna

TAG 4 - "MITTEN IN DIE FRESSE"

06:30 Uhr	Atemübungen und Eisbaden mit Leonie Nehr
07:30 Uhr	Frühstück
08:30 Uhr	Workshop: "Raus aus der Komfortzone - 100 Beispiele und 3 Entscheidungen"
11:45 Uhr	Check-Out
12:00 Uhr	Mittagspause mit Snacks und Austausch (opt. Massage möglich)
12:30 Uhr	Feedbackrunde
14:00 Uhr	Abreise