

“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
- 07:45 Uhr Frühstück
- 08:45 Uhr Check-In mit Florian
- 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 von Leonie)
- 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
- 07:30 Uhr Frühstück
- 08:30 Uhr Gemeinsame Bergtour
- 13:00 Uhr Mittagspause mit Snacks und Austausch (opt. Massage von Leonie)
- 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
- 17:15 Uhr “Ask me anything”: Benno stellt sich!
- 18:30 Uhr Gemeinsames Abendessen, anschließend SPA / Sauna

TAG 4 - "MITTEN IN DIE FRESSE"

- 06:30 Uhr Atemübungen und Eisbaden mit Leonie
- 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 von Leonie)
- 12:30 Uhr Feedbackrunde
- 14:00 Uhr Abreise