

Gesund und Glücklich

Ayurveda - Yoga - Entspannung

Programmablauf

Programmänderungen möglich

Mittwoch 17.04.24

- 16.00 Uhr Ankommen, Begrüßung und Einführung in das Programm
- 17.00 Uhr Vortrag über die Bedeutung von Ayurveda-Ernährungslehre für die Arbeitswelt
- 19.00 Uhr Entspannungstechniken zur Förderung der Work-Life-Balance und Stressreduktion

Donnerstag 18.04.24

- 08.30 Uhr Yoga-Sitzung zur Förderung von Kreativität und Innovationskraft in der Arbeit
- 10.00 Uhr Workshop zur konstitutionsgerechten Ernährung und Anpassung an den beruflichen Alltag
- 12.00 Uhr Waldbaden für die Förderung von Kreativität und Entspannung
- 14.00 Uhr Gemeinsames Mittagessen mit ayurvedisch zubereiteten Gerichten
- 16.00 Uhr Entspannungsübungen für die Stressbewältigung im Berufsleben
- 18.00 Uhr Reflexion über den beruflichen Nutzen der vermittelten Inhalte

Freitag 19.04.24

- 08.30 Uhr Morgenmeditation zur Steigerung der mentalen Klarheit und inneren Ruhe
- 10.00 Uhr Workshop zur gesunden Pausengestaltung und Ernährung am Arbeitsplatz
- 11.00 Uhr Yoga-Sitzung für den Rücken und zur Reduzierung von Verspannung im Büroalltag
- 13.00 Uhr Gemeinsames Mittagessen mit konstitutionsgerechter Ernährung
- 15.00 Uhr Vortrag über die Integration von Ayurveda-Ernährungslehre in den Arbeitsalltag
- 17.00 Uhr Entspannungsübungen für die Stressbewältigung im Berufsleben

Samstag 20.04.24

- 08.30 Uhr Yoga-Sitzung zur Stärkung des Immunsystems und der Ausdauer im Berufsleben
- 10.00 Uhr Frühstück mit ayurvedischer Ernährung zur Förderung von Energie und Leistungsfähigkeit
- 11.30 Uhr Meditation für die Förderung von Konzentration und Fokus in der Arbeitswelt
- 13.00 Uhr Gemeinsames Mittagessen mit konstitutionsgerechten Speisen
- 15.00 Uhr Vortrag über die langjährige Vorteile von Ayurveda-Ernährungslehre für die Berufsentwicklung
- 17.00 Uhr Entspannungsübungen für mehr Gelassenheit und Resilienz im Job

Sonntag 21.04.24

- 8.00 Uhr Abschließendes Frühstück mit ayurvedischer Ernährung und Austausch über Erfahrungen
- 9.00 Uhr Reflexion über den beruflichen Nutzen und die persönlichen Ziele der Teilnehmer
- 9.30 Uhr Gemeinsame Abschlussrunde und Ausblick auf die Umsetzung des Gelernten im beruflichen Alltag
- 11.00 Uhr Ende des Programms, Abreise

Schön das du mit dabei bist!

Es ist uns eine Ehre für dich da zu sein, Namaste!

Katrin, Maria und Susann

Anmeldungen unter 0152 26921010

