

Programm

(Stand 28. Oktober 2026)

Sonntag (Tag 1)

13:00-14:00 Check-in & individuelle Begrüssung

14:00-16:00 Einführung

16:00-16:15 Pause

16:15-17:45 Stress-Kompetenz

17:45-19:15 Regenerative Stresskompetenz praktisch (I)

19:30-20:45 Nachtessen

20:45-22:00 Kurze Outdoor Aktivität, Check-in mit Coach oder Zeit zur freien Verfügung

Montag (Tag 2)

7:30-8:15 Regenerative Stresskompetenz praktisch (II)

8:30-9:00 Frühstück

9:00-9:15 Review Tag 1 und Outlook

9:15-10:15 Gesunde Ernährung

10:15-10:30 Pause

10:30-11:45 Sport und Bewegung als Form der regenerativen Stresskompetenz

11:45-12:00 Check-in

12:00-13:00 Lunch

13:00-15:00 Purpose

15:00-15:15 Pause

15:15-16:00 Fokus und Time-Management

16:00-16:45 Verhaltensänderung

16:45-17:00 Zusammenfassung und Verabschiedung