

**PROGRAMM - COACHING RETREAT**  
**FÜR MEHR EMOTIONALE UND INNERE KRAFT**  
VOM 26. MAI BIS 29. MAI 2022

Donnerstag 26.05.22

- Ab 15:00 Uhr - **Check-In**
- 17:00 Uhr - **Kennenlernen** mit  
**Aperitivo am Molo 44**
- 18:00 Uhr - **Pilates**

Freitag 27.05.22

- 08:00 Uhr - **Seelensport®**
- 09:00 Uhr - **Frühstück**
- 10:00 Uhr - **Coaching in der Gruppe** Thema: Energiefresser und Kraftquellen -  
Wo stehe ich?  
Wo möchte ich hin?
- 13:00 Uhr - **Zeit für sich selbst**
- Ab 14:00 Uhr - Möglichkeit zum **Einzelcoaching**
- 18:00 Uhr - **Pilates**

Samstag 28.05.22

- 08:00 Uhr - **Seelensport®**
- 09:00 Uhr - **Frühstück**
- 10:00 Uhr - **Coaching in der Gruppe** Thema: Wie bringe ich meine Stärken ins Leben?  
Schwächen annehmen, Stärken optimal nutzen.
- 13:00 Uhr - **Zeit für sich selbst**
- Ab 14:00 Uhr - Möglichkeit zum **Einzelcoaching**
- 18:00 Uhr - **Pilates**

Sonntag 29.05.22

- 09:00 Uhr - **Frühstück**
- 10:00 Uhr - **WalkTalk** auf den Monte Brione mit Rückblick auf die Tage - Was ist gewachsen?
- Abreise

ASTRID FLEISCHMANN / CONSTANZE SPAGNOLLI

IN KOOPERATION MIT

DU LAC ET DU PARC GRAND RESORT