

PROGRAMM - COACHING RETREAT  
FÜR MEHR EMOTIONALE UND INNERE KRAFT  
VOM 13.10. BIS 16.10. 2022

Donnerstag 13.10.22

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

Freitag 14.10.22

- 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 15.10.22

- 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 16.10.22

- 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