

PROGRAMM - COACHING RETREAT
FÜR MEHR EMOTIONALE UND INNERE KRAFT
VOM 20.04. BIS 23.04. 2023

Donnerstag 20.04.23

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

Freitag 21.04.23

- 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 22.04.23

- 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 23.04.23

- 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