

	SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA
07:00		Yoga/Qi-Gong/Atmung	Trancereise (Atmung)	Yoga/Qi-Gong/Atmung	Trancereise (Hypnose)	Yoga/Qi-Gong/Schreiben	
08:00		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
09:00		Einstieg Komfortzone Hack your brain Atmung Angst	Ice Kälte Komfortzone Visualisierung Anker	Creativity Entdecken der eigenen Kreativität Visionsarbeit	Ice Hitze Komfortzone Visualisierung Anker	Was nehme ich mit? Ängste Ziele Vision weitere Methoden	Verabschiedung
10:00							
11:00							
12:00							
13:00		Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	
14:00		Trancereise (Atmung)		Creativity Entdecken der eigenen Kreativität Visionsarbeit			
15:00							
16:00							
17:00							
18:00	Gemeinsames Abendessen & Kennenlernen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	
19:00		Lagerfeuer	Eisbaden		Feuerlauf	Gemeinsamer Abschluss & Party	
20:00							

Die farblichen Markierungen dienen nur zur besseren Übersicht und haben keine Bedeutung hinsichtlich der einzelnen Themen.