Achtsamzeit

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07:00-08:00		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
08:00-09:00		Morgenroutine	Morgenroutine	Morgenroutine	Morgenroutine
09:00-10:00		Seminar	Seminar	Seminar	Seminar inkl. Pausen
10:00-11:00		Pause	Pause	Pause	
11:00-12:00	Kennenlernen	Seminar	Seminar	Seminar	
	Begrüßung				Mittagspause
12:00-13:00	Mittagspause				Seminar
13:00-14:00	Seminar inkl. Pausen	Aktivität inkl. Weg- & Pausenzeiten	Aktivität inkl. Weg- & Pausenzeiten	Aktivität inkl. Weg- & Pausenzeiten	
14:00-15:00		Freizeit	Freizeit	Freizeit	Feedback & Abschied
15:00-16:00					
16:00-17:00					
17:00-18:00					
18:00-19:00	Entspannungsübung	Entspannungsübung	Entspannungsübung	Entspannungsübung	
19:00-20:00	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	
20:00-21:00					

!Hinweis zum Stundenplan!
Dieser Stundenplan gibt Dir eine Orientierung über den Ablauf des Kurses. Kleinere Änderungen (z. B. bei Uhrzeiten) sind möglich, da wir flexibel auf die Gruppe und den Verlauf eingehen. Inhaltlich und strukturell halten wir uns jedoch stets an den behördlich anerkannten Ablaufplan mit klarem Fokus auf der theoretischen Wissensvermittlung – gemäß Bildungszeitgesetz.

Kursende 15 Uhr