

# Programm

Nachdenken – Entspannen - Auftanken

Freitag, 10. November

**Bis 18.00 Uhr:** Anreise

**18.00 Uhr:** Empfang und Aperitif in der Bibliothek

**18.30 – 19.30 Uhr:** Gegenseitiges Kennenlernen der Teilnehmer in der Bibliothek

**19.30 Uhr:** Gemeinsames Abendessen in der Stube ida

Samstag, 11. November

**7.30 Uhr:** Morgenandacht im duy Raum

**Ab 8.00 Uhr:** Individuelles Frühstück im Restaurant 1500

**9.45 – 11.15 Uhr:** Teil 1

- Einführungsvortrag und Diskussion

**11.30 – 13.00 Uhr:** Teil 2

- Analyse persönlicher Stressfaktoren
- Wie das Denken unsere Gefühle und unser Verhalten steuert

**13.00 – 14.00 Uhr:** Gemeinsames Mittagessen in der Stube ida

**14.30 – 16.30 Uhr:** Teil 3

- Inmitten kraftvoller Natur abschalten und auftanken
- Gemeinsame Wanderung
- Selbsterkundung in der Natur
- Inspiration und Austausch

- Persönliche Fragen an Louis Lewitan

**18.30 Uhr:** Aperitif am Kamin in der piazza

**19.00 – 20.00 Uhr:** Von Sinnlichkeit und Sinnhaftigkeit – eine Erkundung der Sinne

**20.00 Uhr:** Gemeinsames Abendessen im Restaurant 1500

## Sonntag 12. November

**Ab 8.00 Uhr:** Individuelles Frühstück

**9.00 – 10.00 Uhr:** Persönliche Fragen an den Coach Louis Lewitan

**10.00 – 12.30 Uhr:** Teil 4

Gezielt werden wichtige Begriffe aus Alltag und Berufsleben aufgegriffen und psychologisch durchleuchtet: von Aktionismus und Erreichbarkeit über gesunder Egoismus und Multitasking zu Perfektionismus und Work-Life-Balance.

**13.00 – 14.00 Uhr:** Gemeinsames Mittagessen

**Bis 14.30 Uhr:** Check out