

VULCANO

# *Unplug*

19.05 - 25.05

FÜR EINE WOCHE!

PROGRAMM



## SONNTAG 19.05

15:00h - Begrüßung aller Teilnehmer. Agenda, Gruppenregeln, Sript 'Gesundes Leben', Achtsamkeitsbegriff, 'Rosinenübung'.

19:00h - Bewusstes Abendessen.

## MONTAG 20.05

08:00h - Yoga.

10:00h - Modul 1: Basenfasten - Mediterrane Ernährung, Stress + Biologie der Stressreaktion, Entspannungsreaktion.

13:30h - Mittag - Bewusste Ernährung

17:00h - Walking (Opcional).

19:00h - Abendessen.

## DIENSTAG 21.05

08:00h - Yoga.

10:00h - Wandern / Aktivitäten mit Meditation  
'5 Sinne'



13:30h - Mittag.

17:00h - Walking.

19:00 - Abendessen.

## MITTWOCH 22.05

08:00h - Yoga.

10:00h - Modul 2: Achtsamkeit, Die Macht der Gedanken  
Zitronenübung, Bewegung.

13:30h - Mittag.

17:00h - Personal Training mit Be Movement.

19:00h - Abendessen.

## DONNERSTAG 23.05

08:00h - Yoga.

10:00h - Paddle Surf.

13:30h - Mittag.

17:00h - Walking.

19:00h - Abendessen.

# FREITAG 24.05

08:00h - Yoga.

10:00h - Modul 3: Entspannungsverfahren  
Arbeiten mit automatischen Gedanken, Kommunikation.

13:30h - Mittag.

17:00h - Walking.

19:00h - Abendessen.

# SAMSTAG 25.05

08:00h - Nordic Walking

10:00h - Wandern - Aktivität

13:30h - Mittag.

15:00h - Verabschiedung. Reflexion für Alle.



# FÜR WEITERE INFORMATIONEN UND RESERVIERUNG

wellness.soye@gmail.com  
645 864 617



# BUCHEN SIE IHREN FLUG MIT UNS

spring@springhoteles.com  
822 030 006

