



Projekt Free Spirit – **maßgeschneiderte Seminare**, die weit über klassische Weiterbildungen hinausgehen!

unverbindliches Erstgespräch

- Gemeinsam ermitteln wir den **Rahmen des Seminars** hierzu gehören u.a. Teilnehmeranzahl, Zielgruppe, mögliche Dienstleistungen

Orientierung

- wir erstellen Ihr **individuelles Konzept**
- Sie erhalten ein **klar definiertes Angebot**

Planungsprozess

- Sie erhalten von uns eine **detaillierte Agenda**
- Alles, was Sie für Ihre **internen und externen Kommunikation benötigen**
- Von der Anreise bis zur Abreise**, wir koordinieren und organisieren alles für Sie



Entspannen & genießen

- mit Beginn des Seminars können Sie sich auf das **Wesentliche konzentrieren** - Ihre Entwicklung

Nachfolgen sind **3 Seminarbeispiele** (3, 5 und 7-Tages-Seminar) aufgelistet, welche Ihnen eine grobe Vorstellung eines Seminars geben sollen

➔ **Alle Abschnitte sind individuell anpassbar und werden auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten**

✅ Sie haben Fragen, sprechen Sie uns an. Wir freuen uns, über ein Gespräch!

Tag 1	*Tag 2	*Tag 3	Tag 4	
Anreise ab 0900h				
		☸ Modul: Mentaltraining 0725h / D: 60 Min.	☸ Free-Spirit-Methode 0755h / D: 60 Min.	
	Frühstück 0845h – 0945h	Frühstück 0845h – 0945h	Frühstück 0900h -1015h	
	Treffpunkt - Terrasse 0955h	Treffpunkt - Terrasse 0955h	Auschecken bis 1100h	
	Bergwanderung  mittel 🏠 Hütteneinkehr ☸ Atemtechniken ☸ Kälteerfahrung 1000h-1600h	Bergwanderung  mittel 🏠 Hütteneinkehr ☸ Mindset 1000h-1600h		
	Begrüßung & Organisatorisches 1600h	Freizeit 1600h - 1725h		Freizeit 1600h - 1725h
	☸ Free-Spirit-Methode 1755h / D: 60 Min.	☸ Entspannungstechnik 1725h / D: 60 Min.		☸ Bewegungsmodul 1725h / D: 60 Min.
				Treffpunkt - Terrasse 1850h
🏠 Abendessen 1915h	🏠 Abendessen 1915h	🏠 Oberraut 1915h		
„Fokus“ Abend 2045h	☸ Meditation 2100h	**Themen Vortrag		

*Es ist möglich das Aktivitäten & Tage durch Wetter kurzfristig umgestaltet werden müssen.

**Themen Vorträge: Achtsames Führen, Hydration, Nutrition, Circadian Rhythm Management, Sleep

Tag 1	*Tag 2	*Tag 3	*Tag 4	*Tag 5	Tag 6
Anreise ab 0900h		☸ Modul: Mentaltraining 0725h / D: 60 Min.	☸ Modul: Mentaltraining 0725h / D: 60 Min.	☸ Modul: Mentaltraining 0725h / D: 60 Min.	☸ Free-Spirit-Methode 0755h / D: 60 Min.
	Frühstück 0845h – 0945h	Frühstück 0845h – 0945h	Frühstück 0845h – 0945h	Frühstück 0845h – 0945h	Frühstück 0900h -1015h
	Treffpunkt - Terrasse 0955h	Treffpunkt - Terrasse 0955h	Treffpunkt - Terrasse 0955h	Treffpunkt - Terrasse 0955h	Auschecken bis 1100h
	Bergwanderung mittel 📍 Hütteneinkehr ☸ Atemtechniken ❄️ Kälteerfahrung 1000h-1600h	Bergwanderung mittel 📍 Hütteneinkehr ☸ Mindset 1000h-1600h	Seewanderung leicht 📍 Restaurant ☸ Meditation 1000h-1600h	Hüttenwanderung leicht/mittel 📍 Hütteneinkehr ❄️ Kälteerfahrung ☸ Meditation 1000h-1600h	
	Begrüßung & Organisatorisches 1600h	Freizeit 1600h - 1725h	Freizeit 1600h - 1725h	Freizeit 1600h – 1725h	Freizeit 1600h – 1725h
☸ Free-Spirit-Methode 1755h / D: 60 Min.	☸ Entspannungstechnik 1725h / D: 60 Min.	☸ Bewegungsmodul 1725h / D: 60 Min.	☸ Bewegungsmodul 1725h / D: 60 Min.	☸ Bewegungsmodul 1725h / D: 60 Min.	
		Treffpunkt - Terrasse 1850h			
📍 Abendessen 1915h	📍 Abendessen 1915h	📍 Oberraut 1915h	📍 Abendessen 1915h	📍 Abendessen 1915h	
„Fokus“ Abend 2045h	☸ Meditation 2100h	**Themen Vortrag	☸ Veränderungsarbeit 2100h	**Themen Vortrag 2045h Abschlussabend 2115h	

*Es ist möglich das Aktivitäten & Tage durch Wetter kurzfristig umgestaltet werden müssen.

**Themen Vorträge: Achtsames Führen, Hydration, Nutrition, Circadian Rhythm Management, Sleep

Tag 1	*Tag 2	*Tag 3	*Tag 4	*Tag 5	*Tag 6	*Tag 7	Tag 8	
Anreise ab 0900h		Treffpunkt - Terrasse 0415h						
		Sonnenaufgangs- wanderung	☸ Modul: Mentaltraining 0725h / D: 60 Min.	☸ Modul: Mentaltraining 0725h / D: 60 Min.	☸ Modul: Mentaltraining 0725h / D: 60 Min.	☸ Modul: Mentaltraining 0725h / D: 60 Min.	☸ Free-Spirit-Methode 0755h / D: 60 Min.	
	Frühstück 0845h – 0945h	📁 mittelschwer	Frühstück 0845h – 0945h	Frühstück 0845h – 0945h	Frühstück 0845h – 0945h	Frühstück 0845h – 0945h	Frühstück 0845h – 0945h	Frühstück 0900h -1015h
	Treffpunkt - Terrasse 0955h	☸ Atemtechniken 0515h / D: 60 Min.	Treffpunkt - Terrasse 0955h	Treffpunkt - Terrasse 0955h	Treffpunkt - Terrasse 0955h	Treffpunkt - Terrasse 0955h	Treffpunkt - Terrasse 0955h	Auschecken bis 1100h
	Bergwanderung 📁 mittel 📍 Hütteneinkehr ☸ Atemtechniken ❄️ Kälteerfahrung 1000h-1600h	☸ Atemtechniken 📍 Hütteneinkehr ☸ Veränderungs- arbeit 0300h-1330h	Frei 📍 Optionen s. unten ☸ Einzelsitzungen 1000h-1600h	Bergwanderung 📁 mittel 📍 Hütteneinkehr ☸ Mindset 1000h-1600h	Seewanderung 📁 leicht 📍 Restaurant ❄️ Kälteerfahrung ☸ Meditation 1000h-1600h	Hüttenwanderung 📁 leicht/mittel 📍 Hütteneinkehr ❄️ Kälteerfahrung ☸ Meditation 1000h-1600h		
Begrüßung & Organisatorisches 1600h	Freizeit 1600h - 1725h	Freizeit 1330h-1915h	Freizeit 1600h - 1725h	Freizeit 1600h - 1725h	Freizeit 1600h – 1725h	Freizeit 1600h – 1725h		
☸ Free-Spirit- Methode 1755h / D: 60 Min.	☸ Entspannungstechnik 1725h / D: 60 Min.		☸ Free-Spirit-Methode 1725h / D: 60 Min.	☸ Bewegungsmodul 1725h / D: 60 Min.	☸ Bewegungsmodul 1725h / D: 60 Min.	☸ Bewegungsmodul 1725h / D: 60 Min.		
				Treffpunkt - Terrasse 1850h				
📍 Abendessen 1915h	📍 Abendessen 1915h	📍 Abendessen 1915h	📍 Abendessen 1915h	📍 Oberraut 1915h	📍 Abendessen 1915h	📍 Abendessen 1915h		
„Fokus“ Abend 2045h	☸ Meditation 2100h	☸ MFR 2100h	**Themen Vortrag	**Themen Vortrag	☸ Veränderungsarbeit 2100h	**Themen Vortrag	Abschlussabend 2115h	

*Es ist möglich das Aktivitäten & Tage durch Wetter kurzfristig umgestaltet werden müssen.

**Themen Vorträge: Achtsames Führen, Hydration, Nutrition, Circadian Rhythm Management, Sleep