

Vormittags

09:00 Uhr



Kick-Off und Begrüßung

09:15 Uhr



Die besten Übungen für den Start in den Tag

10:00 Uhr



Mind-Shift: Die Macht der Achtsamkeit

10:45 Uhr



Active Break

11:00 Uhr



Key-Note mit Olympia-Sieger:in

11:45 Uhr



Active Break

12:00 Uhr



Mindful Eating: Bewusster Genuss

Nachmittags

13:45 Uhr



Active Break

14:00 Uhr



Key-Note: Wie du mit Resilienz unbesiegbar wirst

14:45 Uhr



Active Break

15:00 Uhr



Our environment - our health: Nachhaltige Ernährung

15:45 Uhr



Active Break

16:00 Uhr



Geheimrezept gesunder Schlaf: SleepCare = HealthCare

16:45 Uhr



Active Break

17:00 Uhr



Rest & Relax: Kurzer Impuls mit Abschlussentspannung

Workshop 30 Minuten

Active Break 5 Minuten

Key-Note 30 Minuten

Live-Cooking 25 Minuten

Training 30 Minuten