

Vorläufiger Ablaufplan Rampensau Sommer-Akademie 14.-18.08.17

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07:30	ANREISE	Für Frühaufsteher: Yoga mit Daniel im Garten	Für Frühaufsteher: Guten-Morgen-Ritual	Für Frühaufsteher: Yoga mit Daniel im Garten	zzz...chr...chrr...zzz
08:00		Frühühüstück	breakfast	petit déjeuner	Stärkung am Morgen
09:00		Basic: Priming & Selbsthypnose	Basic: DIE ultimative 10-Punkte-Checkliste	Focus: Körper & Stimme	Focus: Experimentelle Hypnose
12:00	Mittagessen	Deftige Schöpfkelle	lunch	déjeuner	Gaumenfreuden
13:30	Los geht's!	Zeit für Dich (Üben, Nickerchen, Natur erkunden, ggf. Einzel-Coachings)	Zeit für Dich (Üben, Nickerchen, Natur erkunden, ggf. Einzel-Coachings)	Zeit für Dich (Üben, Nickerchen, Natur erkunden, ggf. Einzel-Coachings)	Was Besonderes zum Abschluss
15:30	Kaffee	Was heißes in der Tasse	coffee-break	pause-café	Kaffee zum Start in das neue Leben
16:00	Überraschungs-Paket. Streng geheim. Sau-intensiv.	Focus: Musik ohne Noten	Basic: Flow & Self-Compassion	Focus: Mikro-Verhandlungen, Psychologie der Gruppe	ABREISE
18:00	Abendessen	Kalte Platte (brrr, kalt!)	dinner	souper	
19:30	Basic: Was Jede(r) über Stress wissen sollte	ENTSPANNEN!!!	Video	Der große Auftritt (optional mit Video-Aufnahme)	
20:30	ENTSPANNEN!!		ENTSPANNEN!!!!	Letzter Abend: Das muss gefeiert werden!	