

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
8.00-8.40: Stark in den Tag	Auotogenes Training, Christine Plutz	Yoga, Christine Plutz	Autogenes Training, Christine Plutz	Yoga, Christine Plutz
9.00-12.00				
12-12.30: Mindful Lunchbox	Body Scan, Floriane Sobetzko	Business Yoga, Liesa Benner	Business Yoga, Liesa Benner	Tai Chi, Frank Flemisch
12:40-13:00		Physiosprechstunde (individ. Einzelsession), Liesa Benner	Physiosprechstunde (individ. Einzelsession), Liesa Benner	
13:05-13:25		Physiosprechstunde (individ. Einzelsession), Liesa Benner	Physiosprechstunde (individ. Einzelsession), Liesa Benner	
13:30-13:50		Physiosprechstunde (individ. Einzelsession), Liesa Benner	Physiosprechstunde (individ. Einzelsession), Liesa Benner	
14:00-14.30: Coffee Break	EFT Klopfakupressur, Hartmut Schütze	Business Yoga, Liesa Benner	Business Yoga, Liesa Benner	Meditation, Claudia Greiner
14.35-14.55				Entspannungssprechstunde (individ. Einzelsession), Claudia Greiner
15:00-15:20				Entspannungssprechstunde (individ. Einzelsession), Claudia Greiner
15:25-15:45				Entspannungssprechstunde (individ. Einzelsession), Claudia Greiner
16:00-16:40: Feierabend 1	Progressive Muskelentspannung (PMR), Hartmut Schütze	EFT Klopfakupressur, Hartmut Schütze	Progressive Muskelentspannung (PMR), Hartmut Schütze	Yoga, Claudia Greiner
17:00-17:40: Feierabend 2	Meditation, Frank Flemisch	Qi Gong, Ralf Enchelmaier	Qi Gong, Ralf Enchelmaier	Meditation zum Wochenausklang, Claudia Greiner
18:00-18:40: Too late to go home			Qi Gong, Ralf Enchelmaier	