

„LESS STRESS“-SEMINARREISE | KRETA | 2026

	Dienstag	Mittwoch Frühstück	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag
7.00							
8.00		8 - 9.30 Uhr Mindful Morning Yoga & Achtsamkeit Thema: Akzeptanz & Selbststärkung	8 - 9.30 Uhr Mindful Morning Yoga & Meditation Thema: Optimismus & Lösungskompetenz	8 - 9.30 Uhr Mindful Morning Yoga & Meditation Thema: Wirksamkeit & Eigenverantwortung	7.30-9.30 Silent Yoga Walk, Meditation, Breathwork Thema: Netzwerkorientierung	8 - 9.30 Uhr Mindful Morning Yoga & Meditation Thema: Zukunftsplanung	ab 8 Uhr Frühstück & individuelle Abreise
9.00							
10.00		10-11 Uhr	10-11 Uhr Frühstück	10-11 Uhr Frühstück	10-11 Uhr Frühstück	10-11 Uhr Frühstück	
11.00							
12.00	12 - 13 Uhr Ankunft & Bezug der Villen	12 - 14 Uhr LESS STRESS Workshop I/I. Selbstführung & Stress-Prävention im Arbeitsalltag	12 - 14 Uhr LESS STRESS Workshop II/I. Resilienz & Mental Health@Work - Modelle & Methoden	12 - 14 Uhr LESS STRESS Workshop III/I. Entwicklung gesunder Routinen im Worklife	12 - 14 Uhr 1:1 Coachings: Individuelle Stressthemen identifizieren, Lösungsimpulse	12 - 14 Uhr Closing-Workshop: Learnings, Keytakeaways, Alltagstransfer	
13.00	14 - 16 Uhr Welcome Circle & Group-Opener: Erwartungs- und Zielabfrage, Einführung in den Seminarablauf						
14.00		14-15 Uhr Mittagessen	14-15 Uhr Mittagessen	14-15 Uhr Mittagessen	14-15 Uhr Mittagessen	14-15 Uhr Mittagessen	
15.00		15-16.30 Uhr LESS STRESS Workshop I/II. Selbstführung & Stress-Prävention im Arbeitsalltag	15-16.30 Uhr LESS STRESS Workshop II/II. Resilienz & Mental Health@Work - Modelle & Methoden	15-16.30 Uhr LESS STRESS Koch-Workshop: Meal Prep und gesundes Office Food	15-16.30 Uhr 1:1 Coachings: Individuelle Stressthemen identifizieren, Lösungsimpulse	15-16.30 Uhr Walk & Talk: Naturerleben, Kleingruppenarbeit	
16.00							
17.00							
18.00	17 - 18 Uhr Welcome Yoga: Körperarbeit zum Ankommen & Erden	17- 18 Uhr Embodiment & Journaling: Körperübungen & Reflektion in der Gruppe	17- 18 Uhr Embodiment & Journaling: Körperübungen und Reflektion in der Gruppe	17- 18 Uhr Embodiment & Journaling: Körperübungen und Reflektion in der Gruppe	17 - 18 Uhr Embodiment & Journaling: Körperübungen und Reflektion in der Gruppe	17 - 18 Uhr Embodiment & Journaling: Körperübungen und Abschluss in der Gruppe	
19.00							
20.00							
21.00							