

Woche 1

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:00 - 09:00	Anfangsuntersuchung Kurarzt	Hatha-Yoga	Hatha-Yoga			
09:00 - 10:00		Stressmanagementseminar Einführung: Stress, Burnout, Gesundheitspolitik, Arbeitswelt, moderne Belastungen, Gefahr durch Stress		Stressmanagementseminar Vortrag: Was ist eigentlich Stress?		Hatha-Yoga
10:00 - 11:00				Achtsamkeitstraining Atemmeditation		
11:00 - 12:00			Stressmanagementseminar Stress und Umwelt: Arbeitsplatzbezogene und andere Stressoren, soziologische Modelle, work-life-balance		Stressmanagementseminar Evolutionenbiologie von Stress; Körperliche Veränderungen bei Stress und Entspannung	
12:00 - 13:00			Achtsamkeitstraining Grounding, Wahrnehmung		Achtsamkeitstraining Atemmeditation	
13:00 - 14:00						
14:00 - 15:00		Neue Rückenschule: Verbesserung der rückenspezifischen und allgemeinen Fitness		Neue Rückenschule		
15:00 - 16:00	Begrüßung					
15:00 - 16:00		Mooranwendung mit Nachruhe	Stressbewältigung durch Ausdauertraining	Mooranwendung mit Nachruhe	Stressbewältigung durch Ausdauertraining	
16:00 - 17:00	Stressbewältigung durch Ausdauertraining					
		Massage	Progressive Muskelentspannung	Massage	Progressive Muskelentspannung	

Woche 2

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:00 - 09:00			Hatha-Yoga	Qigong		Qigong
09:00 - 10:00	<b>Stressmanagementseminar</b> Ressourcenförderung: Aktivierung persönlicher und sozialer Ressourcen, Regeneration, Genussstraining	Qigong	<b>Stressmanagementseminar</b> Stress und Persönlichkeit: innere Antreiber und rationale Alternative		<b>Stressmanagementseminar</b> Stress und Persönlichkeit: emot. Kommunikation, interne Kontrollüberzeugung, Selbstwirksamkeit	
10:00 - 11:00						
11:00 - 12:00						
12:00 - 13:00						
13:00 - 14:00						
14:00 - 15:00	Neue Rückenschule		Neue Rückenschule		Neue Rückenschule	
15:00 - 16:00	Mooranwendung mit Nachruhe	Stressbewältigung durch Ausdauertraining	Mooranwendung mit Nachruhe	Stressbewältigung durch Ausdauertraining	Mooranwendung mit Nachruhe	
16:00 - 17:00	Massage	Progressive Muskelentspannung	Massage	Progressive Muskelentspannung	Massage	

Woche 3

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:00 - 09:00	Hatha-Yoga					
09:00 - 10:00		Qigong		Hatha-Yoga	Stressmanagementseminar Abschluss Umgang mit Stressoren (praktische Übungen)	
10:00 - 11:00						Achtsamkeitstraining Atemmeditation, Body scan
11:00 - 12:00	Stressmanagementseminar Ziele und Werte		Stressmanagementseminar Stressbewältigung: Basics, Abgrenzung, Delegieren			
12:00 - 13:00						Abschlussuntersuchung Kurarzt
	Achtsamkeitstraining Atemmeditation, Body scan		Achtsamkeitstraining Atemmeditation, Body scan			
13:00 - 14:00						
14:00 - 15:00		Neue Rückenschule		Neue Rückenschule		
15:00 - 16:00	Stressbewältigung durch Ausdauertraining	Mooranwendung mit Nachruhe	Stressbewältigung durch Ausdauertraining	Mooranwendung mit Nachruhe		
16:00 - 17:00	Progressive Muskelentspannung		Progressive Muskelentspannung			
		Massage		Massage		