

Leadership & Wellbeing Retreat | 29. bis 31. Januar 2027

HIGHLIGHTS:

Bergluft und Stille am Morgen. Tagsüber Workshops zu Stress, emotionaler Intelligenz und Resilienz in Führung. Gemeinsamer Austausch am Abend. Dazwischen großzügig Zeit für Wellness, Natur und sich selbst.

PROGRAMM:

TAG 1

ab 15.00 Uhr	Check-In
16.00 Uhr	Welcome & Kennenlernen mit Begrüßungsdrink. Anschließend gemeinsamer Spaziergang zum Ankommen am Ort & im Körper
17.00-18:30 Uhr	Workshop: Standortbestimmung & Intention Setting. Erste Reflexion der eigenen Führungspersönlichkeit mit Austausch in der Gruppe
ab 18.30 Uhr	Abendessen & Zeit für Wellness
21.00-21:45 Uhr	Geführte Entspannungs- & Atemübungen

TAG 2

8.00-9:00 Uhr	Aktiver Morgenspaziergang zum Sonnenaufgang (Optional: Walking Meditation)
ab 9.00 Uhr	Freie Zeit für Frühstück, Wellness & Sauna
11.00-12:30 Uhr	Workshop: Umgang mit Stress, Emotionen & Resilienz in Führung und Alltag Theoretischer Impuls, praktische Übungen und Austausch in der Gruppe
ab 12.30 Uhr	Freie Zeit für Wellness, Sauna, Ruhe oder Bewegung in der Natur
14.00-17.00 Uhr	Auf Wunsch: Einzelgespräche (je 45 Min., begrenzte Plätze)
ab 18.30 Uhr	Abendessen
21.00-21.45 Uhr	Austausch in der Gruppe & Übung zur Regeneration

TAG 3

7.30 - 8.00 Uhr	Morgenmeditation, Atemarbeit & Körperwahrnehmung
ab 8.00 Uhr	Freie Zeit für Frühstück & Wellness
10.00-11.30 Uhr	Workshop: Persönlicher Aktionsplan & nächste Schritte mit Abschluss
bis 12.00 Uhr	Check-Out

*Zeit
bei
Freunden*