



Wochenprogramm Well-being SPV

24. Mai – 30. Mai 2026

Sonntag, 24. Mai

Individuelle Anreise bis 16.00 Uhr (Check-In)

Abendessen und gemeinsamer Einstieg in die Woche

Montag, 25. Mai Tagesthema «Entspannung»

Frühstück

Block 1: Achtsamer Start in den Tag

Block 2: Achtsamkeitsübungen – «kleine Pausen, grosse Wirkung»

Mittagspause

Block: Vortrag zu den «Chakren» - Energiezentren verstehen und im Alltag nutzen

Block 4: Chakra Meditation

Zeit zur freien Verfügung und Abendessen

Dienstag, 26. Mai Tagesthema «Ernährung»

Frühstück

Block 1: Achtsamer Start in den Tag

Block 2: Kräuter sammeln in der Natur und herstellen eines einfachen Mittagessens

Pause

Block 3: Theorie/Grundlagen zu einer gesunden Ernährung

Zeit zur freien Verfügung und Abendessen

Mittwoch, 27. Mai Ausflug Ballenberg (gemeinsamer Transport organisiert)

Anschliessend Zeit zur freien Verfügung und Abendessen im Kurhaus

Donnerstag, 28. Mai Tagesthema «Bewegung»

Frühstück

Block 1: Achtsamer Start in den Tag

Block 2: Spiel und Sport mit Grips Teil 1

Mittagspause

Block 3: Spiel und Sport mit Grips Teil 2

Zeit zur freien Verfügung und Abendessen

Freitag, 29. Mai Tagesthema «Mentale Gesundheit»

Frühstück

Block 1: Achtsamer Start in den Tag

Block 2: Emotional Freedom Techniques

Mittagspause

Block 3: Vision Board kennenlernen und gestalten

Zeit zur freien Verfügung und Apéro sowie Grillplausch am See

Samstag, 30. Mai

Frühstück

Check-Out bis 10.00 Uhr und anschliessende Heimreise (individuell)