

„LESS STRESS“-SEMINARREISE | KRETA | 15. - 21. NOVEMBER 2026

	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
7.00							
8.00		8.30 - 9.30 Uhr Mindful Morning Yoga & Achtsamkeit Thema: Akzeptanz & Selbststärkung	8.30 - 9.30 Uhr Mindful Morning Yoga & Meditation Thema: Optimismus & Lösungskompetenz	8.30 - 9.30 Uhr Mindful Morning Yoga & Meditation Thema: Wirksamkeit & Eigenverantwortung	8.30 - 9.30 Uhr Silent Yoga Walk, Meditation, Breathwork Thema: Netzwerkorientierung	8.30 - 9.30 Uhr Mindful Morning Yoga & Meditation Thema: Zukunftsplanung	ab 8 Uhr Frühstück individuelle Abreise
9.00							
10.00		10-11 Uhr Frühstück	10-11 Uhr Frühstück	10-11 Uhr Frühstück	10-11 Uhr Frühstück	10-11 Uhr Frühstück	
11.00							
12.00	ab 12 Uhr Ankunft & Bezug der Villen	11.30 - 13.30 Uhr LESS STRESS Workshop I/I. Selbstführung & Stress-Prävention im Arbeitsalltag	11.30 - 13.30 Uhr LESS STRESS Workshop II/I. Resilienz & Mental Health@Work - Modelle & Methoden	11.30 - 13.30 Uhr LESS STRESS Workshop III/I. Entwicklung gesunder Routinen im Arbeitsalltag	11.30 - 13.30 Uhr Coaching in Kleingruppen: Stress & Teamdynamik, gewaltfreie Kommunikation	11.30 - 13.30 Uhr Closing-Workshop: Learnings, Keytakeaways, konkrete Ziele	
13.00	14.30 - 16 Uhr Welcome Circle & Group-Opener: Erwartungs- und Zielabfrage, Einführung in den Seminarablauf						
14.00		13.30-15 Uhr Mittagessen	13.30-15 Uhr Mittagessen	13.30-15 Uhr Mittagessen	13.30-15 Uhr Mittagessen	13.30-15 Uhr Mittagessen	
15.00							
16.00		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 Workshop III/I. Entwicklung gesunder Routinen im Arbeitsalltag	15-16.30 Uhr Coaching in Kleingruppen: Stress & Teamdynamik, gewaltfreie Kommunikation	15-16.30 Uhr Maßnahmenableitung in Kleingruppen: Stresskompensation und gesunde Routinen für den Arbeitsalltag	
17.00							
18.00	17 - 18 Uhr Welcome Yoga: Körperarbeit zum Ankommen & Erden	17- 18 Uhr Journaling & Reflexion : Ergebnissicherung und Alltags-Transfer	17- 18 Uhr Journaling & Reflexion : Ergebnissicherung und Alltags-Transfer	17- 18 Uhr Journaling & Reflexion : Ergebnissicherung und Alltags-Transfer	17- 18 Uhr Journaling & Reflexion : Ergebnissicherung und Alltags-Transfer	17- 18 Uhr Journaling & finale Reflexion: individuelle Resilienz-Säulen formulieren	
19.00							
20.00							
21.00							