

dag	tijdstip	event	Pauze/inwendige mens
donderdag	Op aanvraag kan ook de avond van te voren worden ingecheckt. Omdat het hotel dan 'Ruhetag' heeft, is de incheck 21.00-21.30u (er is dan speciaal iemand aanwezig).		
vrijdag	09.15-09.45	Inchecken Hotel Haus Mühlbach Mühlbachstrasse 2, Abenden/Nideggen Paul ontvangt/ begeleidt naar: Haus Hilkenrath, Auf dem Hilkenrath 11, Abenden/Nideggen	
	10.00-10.30	Kennismaking: Kwaliteiten	Koffietijd
	10.30-11.00	(mini-intro) HeartMath/Mindfulness oefening	
	11.00-11.45	Wandeling (Mindful Walking) (mini-intro) Buteyko-ademhalings-oefening	
	12.00-12.45	Mindful Conversation	
	12.45-13.00	Intro Yoga	
	13.00-13.30	Yoga oefening	
	13.30-14.00	(1e 10 minuten) Mindful eten	warme lunch
	14.00-14.45	Privé-tijd	
	14.45-15.30	Intro 1. HeartMath	
	15.30-16.00	HeartMath/Mindfulness oefening	
	16.00-16.15	Intro PACE	theetijd
	16.15-16.45	PACE-oefening	
	17.00-17.30	Total Relaxation / Buteyko ademhaling	
	17.30-18.00	HeartMath/Mindfulness oefening	
	18.00-18.30	(1e 10 minuten) Mindful eten	Licht diner
	18.30-19.00	Privé-tijd	
	19.00-20.00	Waarden	
	20.00-20.30	Yoga-oefening	
	20.30-21.00	HeartMath/Mindfulness oefening	
21.00-22.00	borrel		

dag	tijdstip	event	Pauze/inwendige mens
Zaterdag	07.00	Aanwezig bij Haus Hilkenrath	starter
	07.10-07.20	Yoga zonnegroet	
	07.30-08.00	HeartMath/Mindfulness oefening	
	08.15-08.45	(1e 10 minuten) Mindful eten	ontbijt
	08.45-09.15	Privé-tijd	
	09.15-10.00	Intro 2. HeartMath	
	10.00-10.30	HeartMath/Mindfulness oefening	
	10.30-11.00	Intro 1. Buteyko	Koffietijd
	11.00-11.15	Buteyko oefening	
	11.15-13.15	Wandeling (Mindful Walking) Buteyko-ademhalings-oefening	
	13.15-14.00	(1e 10 minuten) Mindful eten	warme lunch
	14.00-15.00	Mindful Conversation	
	15.00-15.30	HeartMath/Mindfulness oefening	
	15.30-15.45	Buteyko oefening	
	15.45-16.00	Privé-tijd	
	16.00-16.15	theetijd	
	16.15-16.45	Total Relaxation / Buteyko ademhaling	
	17.00-17.30	HeartMath/Mindfulness oefening	
	17.30-17.45	Buteyko oefening	
	18.00-18.30	(1e 10 minuten) Mindful eten	Licht diner
	18.30-19.00	Privé-tijd	
19.00-20.00	Doelen Stellen		
20.00-20.30	Yoga oefening		
20.30-21.00	HeartMath/Mindfulness oefening		
21.00-22.00	borrel		

dag	tijdstip	event	Pauze/inwendige mens
Zondag	07.00	Aanwezig bij Haus Hilkenrath	starter
	07.10-07.20	Yoga zonnegroet	
	07.30-08.00	HeartMath/Mindfulness oefening	
	08.00-08.15	Buteyko oefening	
	08.15-08.45	(1e 10 minuten) Mindful eten	ontbijt
	08.45-09.15		Privé-tijd
	09.15-10.00	Intro 3. HeartMath	
	10.00-10.30	HeartMath/Mindfulness oefening	
	10.30-11.00	Intro 2. Buteyko	koffietijd
	11.00-11.15	Buteyko oefening	
	11.15-13.00	Wandeling (Mindful Walking) Buteyko-ademhalings-oefening	
	13.00-13.30	(1e 10 minuten) Mindful eten	warme lunch
	13.30-14.00		Privé-tijd
	14.00-14.30	HeartMath/Mindfulness oefening	
	14.30-15.45	Intro Big Rocks + oefening	
	15.45-16.15	Evaluatie	theetijd
	16.15-16.45	PACE-oefening	
	17.00-17.30	Total Relaxation / Buteyko ademhaling	
	17.30-18.00	(1e 10 minuten) Mindful eten	Licht diner
		Afscheid	Koffie/dessert