

Die Lehre von einem ausgewogenen Bewegungsablauf der Körperenergien entspringt dem jahrtausendealten Wissen der chinesischen Medizin. In der Kinesiologie wird dieses Wissen in die modernen Errungenschaften der Psychologie, der Gehirnforschung und der Bioenergie eingebunden. Damit gelingt es, in der Krisenintervention aber auch präventiv, nachhaltig Stress abzubauen und persönlichem Wachstum wie dem Aufbau von Wohlbefinden den Weg zu ebnen. Lassen Sie den Stress im Alltag hinter sich und erleben Sie sich wieder als proaktiv, belastbar und freudvoll in der Arbeit, in der Familie aber auch privat!

## 1. Tag:

Ankunft Freitag 16 Uhr  
Kennenlernen, Themenspeicher  
Vorstellung, Planung u. Organisation  
• Vortrag: Einführung Kinesiologie  
• Aufmerksamkeitsübungen

Abendbrot: 18 Uhr 5-Elemente Ernährung

Möglichkeiten für Sitzungen und Massagen im Anschluss  
geführter Abendspaziergang / Terme (auf eigene Kosten)

Treffpunkt 21:30 Uhr Abendmeditation

## 2. Tag:

Frühstück ab 8:00 Uhr

Treffpunkt 9 Uhr  
• Karten / Tagesmotto / Meridiantanz  
• Vortrag zum Stressmanagement

Treffpunkt 10:30 Uhr  
Übungen zur Stressreduktion und Leistungssteigerung

Mittagessen: 12 Uhr 5-Elementen Ernährung

Treffpunkt 14 Uhr

Sitzungen und Massagen  
Fünf Elementen Lehre / Aufmerksamkeitsübungen

Kaffeepause 16 Uhr Obst und Smoothies

Treffpunkt 16:30 Uhr  
Das Meridiansystem, Spiegel unserer Bedürfnisse,

Möglichkeiten für Sitzungen und Massagen im Anschluss  
Besuch der Terme (auf eigene Kosten) oder Literaturstudium

Treffpunkt 21:30 Uhr Abendmeditation

## 3. Tag:

Frühstück ab 7.30 Uhr

Treffpunkt 9 Uhr  
• Karten / Tagesmotto / Meridiantanz

## Leistungen

✓ 2 Ü / VP im Einzelzimmer

## Termine & Preise

## Teilnehmerzahl

Mindestens 10 Teilnehmer

Höchstens 15 Teilnehmer

Letzte Rücktrittsmöglichkeit des Reiseveranstalters  
bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 31  
Tage vor Reisebeginn.

- Das Lebensrad: wo stehe Ich im Leben?

Treffpunkt: 10:30 Uhr

Zielfindung / sieben Schritteplanung

12 Uhr Mittagessen

Treffpunkt 14 Uhr

Konfliktlösung jap. Meditation

15.00 Uhr

Feedback Runde u. Verabschiedung.

Onlineversion des Angebots: [www.jugendherberge.de/reisen/7340](http://www.jugendherberge.de/reisen/7340)

## Information & Buchung:

Jugendherberge Bad Urach,  
Seltbachstr. 9  
72574 Bad Urach

☎ +49 7125 8025  
✉ JH-Bad-Urach@jugendherberge.de

## Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Baden-Württemberg e. V.  
Fritz-Walter-Weg 19  
70372 Stuttgart

☎ +49 711 16686-0  
✉ info-stuttgart@jugendherberge.de