

Tagesstruktur Schreib.Retreat



07.45-08.15 Morgenspaziergang oder sanfte Körperübungen

08.15-09.00 Frühstück



09.00-09.30 Morgenrunde und Ziele setzen

09.30-10.45 Schreibzeit

(1. Vormittag: Workshop zu Schreib- und Kreativitätstechniken)



10.45-11.00 Tee-/Kaffeepause

11.00-12.30 Schreibzeit

12.30-15.00 Mittagessen



und Mittagspause



15.00-16.30 Schreibzeit

(und individuelle Einzelcoachings)

16.30-16.45 Tee-/Kaffeepause

16.45-18.00 Schreibzeit

(und individuelle Einzelcoachings)



18.00-18.30 dehnen, strecken, durchbewegen

18.30-20.00 Abendessen
und freie Zeit



20.00-21.00 Austausch und Feedback

21.00-21.30 Tagesausklang und Plauderei

21.30-22.00 geführte Körperentspannung/
Meditation (optional)



22.00 Gute Nacht!

