HOTEL AM SCHLOSSPARK GOTHA

KULTURVILLA SCHNEPFENTHAL

Ihr Ablaufplan fürs Wochenende

Freitag: Ankommen & Genießen

- **Ab Nachmittag:** Individuelle Anreise und Check-in im Hotel. Rollen Sie den Alltag ab und kommen Sie in Ruhe an.
- **Nachmittag/Abend:** Nutzen Sie bereits heute unsere **Saunalandschaft** zum Abschalten und Entschleunigen.
- **Abend:** Genießen Sie Ihr inkludiertes **3-Gang-Verwöhnmenü (HP)** in unserem Restaurant.

Samstag: Entdecken, stärken & gestalten (Kulturvilla Schnepfenthal)

- **Morgen:** Stärkung am Frühstücksbuffet im Hotel. Anschließend bringt Sie unser **Samstags-Shuttle** bequem zur Kulturvilla.
- **09:30 – 11:00 Uhr | 1. WORK – Sinn & Ausrichtung:** Eigene Werte entdecken und als kreative Wegweiser festhalten.
- *11:00 – 11:15 Uhr | Kleine Kaffeepause*
- **11:15 – 12:45 Uhr | 2. HEALTH – Energie & Selbstfürsorge:** Energieräuber entlarven, Achtsamkeit spüren und gesunde Rituale sichtbar machen.
- *12:45 – 13:45 Uhr | Mittagspause (Zeit zur freien Verfügung)*
- **13:45 – 15:15 Uhr | 3. RESILIENZ – Innere Stärke:** Ressourcen für schwierige Zeiten aktivieren und die eigene Widerstandskraft kreativ zum Ausdruck bringen.
- *15:15 – 15:30 Uhr | Kleine Kaffeepause*
- **15:30 – 17:00 Uhr | 4. WERTSCHÄTZUNG – Stolz & Selbstwert:** Eigene Fähigkeiten und Meilensteine feiern. Es entsteht Ihr persönliches Werk (Collage, Gedicht oder Karte).
- **Abend:** Rücktransfer zum Hotel mit dem Shuttle. Lassen Sie die Eindrücke des Tages gemütlich in unserer Saunalandschaft Revue passieren und genießen Sie Ihr inkludiertes **3-Gang-Verwöhnmenü (HP)** in unserem Restaurant.

Sonntag: Vervollständigen & mitnehmen

- **Morgen:** Ausgiebiges Frühstück im Hotel
- **10:00 – 13:00 Uhr | Das Finale – Alles fügt sich zusammen:** Sie nutzen den Vormittag in der Kulturvilla, um Ihre Projekte im eigenen Tempo zu vollenden und die Erkenntnisse zu Ihrem ganz persönlichen „Kraftwerk" zusammenzustellen. Optionale Abschlussrunde.
- **Nachmittag:** auf Wunsch late Check-out, anschließend Individuelle Heimreise – im Gepäck ein gestärkter Geist, neue Resilienz-Werkzeuge und Ihr handgemachter, kreativer Alltagsbegleiter.

Das Besondere auf einen Blick:

- **Kreativität als Anker:** Keine trockene Theorie. Ihre Erkenntnisse werden in kleinen Collagen, Karten oder Bildern greifbar gemacht.
- **Jeder kann es:** Niedrigschwellige Methoden – Sie müssen **nicht** malen können!
- **Nachhaltig für den Alltag:** Sie nehmen Ihr physisches „Kraftwerk" mit nach Hause, das Sie auch Wochen später noch an Ihre Stärken erinnert.
- **Perfekte Balance:** Die Kombination aus geistigen Impulsen im Workshop und körperlicher Entspannung in unserer Sauna.
- **Exklusiver Rahmen:** Maximal 12 Teilnehmer garantieren eine persönliche, geschützte Atmosphäre.