

Active Holidays - since 1996

**PATRICIO TRAVEL**

**Tennis-Events**

# TennisRAUSCH - Das Mental Event

12.10. - 19.10.24 by Daniel Wüstholz

	SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
07:00 Uhr	Morgenaktivierung - Gymnastik - Meditation	Morgenaktivierung - Gymnastik - Meditation	Morgenaktivierung - Gymnastik - Meditation	Morgenaktivierung - Gymnastik - Meditation	Morgenaktivierung - Gymnastik - Meditation	Morgenaktivierung - Gymnastik - Meditation
07:45 Uhr	Gemeinsames Frühstück	Gemeinsames Frühstück	Gemeinsames Frühstück	Gemeinsames Frühstück	Gemeinsames Frühstück	Gemeinsames Frühstück
9:00 - 10:30 Uhr oder 10:30 - 12:00 Uhr	<b>R UHE</b> finden Tennisplatz	<b>A NTRIEB</b> spüren Tennisplatz	<b>U NBEWUSSTES</b> erkennen Tennisplatz	<b>S ELBSTVERTRAUEN</b> stärken Tennisplatz	<b>C OURAGIERT</b> handeln Tennisplatz	<b>H IER und jetzt sein</b> Tennisplatz
12:30 Uhr	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen
13:30 Uhr		LK-Match	LK-Match	LK-Match	LK-Match	
15:15 - 16:00 Uhr	Mental Workshop	LK-Match	LK-Match	LK-Match	LK-Match	
16:00 - 17:30 Uhr	freies Spiel: Umsetzung der Lerninhalte <b>R UHE</b> finden Tennisterrasse	LK-Match	LK-Match	LK-Match	LK-Match	freies Spiel: Umsetzung der Lerninhalte <b>H IER und jetzt seinfinden</b> Tennisterrasse
18:00 Uhr		Regeneration		Regeneration		Regeneration
19:30 - 20:00 Uhr	Mental Workshop		Mental Workshop		Mental Workshop	
20:00 Uhr	Gemeinsames Abendessen	Gemeinsames Abendessen	Gemeinsames Abendessen	Gemeinsames Abendessen	Gemeinsames Abendessen	Gemeinsames Abendessen
21:30 Uhr		Disco: Tanz - Prinzip des Loslassens		Disco: Tanz - Vertrauen		Disco: Tanz - Da Sein, Fühlen, Rhythmus

Änderungen unter Vorbehalt