



Drehbuch

Phase 1 Ankommen Tag 1 - 3	Phase 2 Entdecken / Gestalten / Experimentieren Tag 4 - 25	Phase 3 Abschied Tag 26 - 29
Zielsetzung - Was soll nach dem vierwöchigen Aufenthalt anders sein? - Woran erkenn ich dies? - Was verspreche ich mir davon?	Personal State Mission - Talente entdecken - Persönliche Vision entwickeln - Ziele definieren - Massnahmeplan erarbeiten	Refléxion - Wie nahe bin ich meiner Zielsetzung? - Was konnte ich nicht erreichen? - Left overs: Was bleibt zu tun?
Tagesstruktur - Wie möchte ich meine Tage gestalten? - Was ist mir wichtig? Weshalb? - Aus was will ich mich auf keinen Fall einlassen? Weshalb nicht?	Wohlfühlen - Atemübungen - Bewegungsmeditationen - künstlerisches Gestalten	Abschiedsritual - wie verlasse ich diesen Ort? - Was nehme ich mit? - Was lasse ich zurück? - Wie möchte ich zurückkehren?
Podere Usignolo - 'Flurbegehung' - nähere und weitere Umgebung	Lustvolle Mitarbeit - Olivenhain - Hängende Gärten	
Tagebuch - persönliche Notizen, Anmerkungen	Tagebuch	Tagebuch
Logbuch dient als Basis für die Coachinggespräche und die Réflexion	Logbuch	Logbuch



Zeit-Überblick

Inhalte	Phase 1			Phase 2																					Phase 3				
	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7	Tag 8	Tag 9	Tag 10	Tag 11	Tag 12	Tag 13	Tag 14	Tag 15	Tag 16	Tag 17	Tag 18	Tag 19	Tag 20	Tag 21	Tag 22	Tag 23	Tag 24	Tag 25	Tag 26	Tag 27	Tag 28	Tag 29
Ankunft	●																												
Abreise			●																										●
Logbuch			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Coaching-Gespräche			●		●			●			●		●				●			●			●			●		●	
Meditation / Atemübung							●		●		●		●			●		●		●			●			●			
Tagebuch	■		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Künstlerisches Gestalten								■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■			
Lustvolle Mitarbeit								■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■			
Ausflüge											■						■							■					

Legende:

- Integrierter Teil des Angebots
- Angebot, das nach eigenem Interesse frei genutzt werden kann