

Tauchen Sie ein! – Kaltwasserexpositionen für die Psychotherapie nutzen 23.07.–28.07.2025 in Lech am Arlberg – Österreich

Zeitplan (38 UE – Unterrichtseinheiten):

Anreise am Mittwoch, 23.07.2025

- **Tag 1: Mittwoch, 23.07.2025**
17:00 - 18:30 Uhr Seminar mit 2 UE
Abendessen 19:00 Uhr

- **Tag 2: Donnerstag, 24.07.2025**
8:00 Atemsession und anschließender Kaltwasserdip im Lech (1UE)
Frühstück 9:00
09:30 - 11:00 u. 11:30 - 13:00 Uhr Seminar mit 4 UE (inkl. Kaffeepause)
Mittagessen 13:00 Uhr
15:00 – 17:00 Literaturstudium, Vertiefung und Kleingruppenarbeit gerne auch in der Natur
u. 17:00 - 18:00 Uhr Review des Tages mit 3 UE (inkl. Kaffeepause)
Abendessen 19:00 Uhr

- **Tag 3: Freitag, 25.07.2025**
8:00 Atemsession und anschließender Kaltwasserdip im Lech mit Hinführung auf eigenen Themen (1UE)
Frühstück 9:00
09:30 - 11:00 u. 11:30 - 13:00 Uhr Seminar mit 4 UE (inkl. Kaffeepause)
Mittagessen 13:00 Uhr
15:00 – 17:00 Literaturstudium, Vertiefung und Kleingruppenarbeit gerne auch in der Natur
u. 17:00 - 18:00 Uhr Review des Tages mit 3 UE (inkl. Kaffeepause)
Abendessen 19:00 Uhr

- **Tag 4: Samstag, 26.07.2025**
8:00 Atemsession und anschließender Kaltwasserdip im Lech mit Nutzung der Techniken für eigenen Themen (1UE)
Frühstück 9:00
09:30 - 11:00 u. 11:30 - 13:00 Uhr Seminar mit 4 UE (inkl. Kaffeepause)
Mittagessen 13:00 Uhr
15:00 – 17:00 Literaturstudium, Vertiefung und Kleingruppenarbeit gerne auch in der Natur
u. 17:00 - 18:00 Uhr Review des Tages mit 3 UE (inkl. Kaffeepause)
Abendessen 19:00 Uhr

- **Tag 5: Sonntag, 27.07.2025**

8:00 Atemsession und anschließender Kaltwasserdip im Lech mit Vertiefung der Anwendung (1UE)

Frühstück 9:00

09:30 - 11:00 u. 11:30 - 13:00 Uhr Seminar mit 4 UE (inkl. Kaffeepause)

Mittagessen 13:00 Uhr

15:00 – 17:00 Literaturstudium, Vertiefung und Kleingruppenarbeit gerne auch in der Natur

u. 17:00 - 18:00 Uhr Review des Tages mit 3 UE (inkl. Kaffeepause)

Abendessen 19:00 Uhr

- **Tag 6: Montag, 28.07.2025**

8:00 Atemsession und anschließender Kaltwasserdip im Lech mit alltagstauglicher Anwendung (1UE)

Frühstück 9:00 Uhr

09:30 - 11:00 u. 11:30 – 13:00 Uhr Seminar mit 4 UE (inkl. Kaffeepause)

Abreise am Montag, 28.07.2025 nach dem Seminarende