

## Programm WeCanDays 2025

### Donnerstag, 25. September

Ab 16:00 Uhr	Hotel Check-In
18:30 Uhr	Kennenlernen und Vorstellung des Programms
19:00-20:30 Uhr	Gemeinsames Abendessen

### Freitag, 26. September

07:30-10:00 Uhr	Frühstück
10:00-16:00 Uhr	Gemeinsamer Tagesausflug inkl. Mittagessen
19:00-20:30 Uhr	Gemeinsames Abendessen

### Samstag, 27. September

07:30-10:00 Uhr	Frühstück
10:15-11:45 Uhr	*Workshop Naturjodel*
12:15-13:45 Uhr	Gemeinsames Mittagessen
Bis 15:00 Uhr	Freizeit
15:00-15:45 Uhr	*Workshop Aroha*
16:00-16:55 Uhr	*Atemworkshop* (auf Deutsch)
17:00-17:55 Uhr	*Atemworkshop* (auf Französisch)
Bis 19:00 Uhr	Freizeit
19:00-20:30 Uhr	Gemeinsames Abendessen

### Sonntag, 28. September

07:30-10:00 Uhr	Frühstück
Bis 10:30 Uhr	Hotel Check-out
10:30-11:45 Uhr	Fachstellen Angebote, Feedback und Verabschiedung

Wichtig: Die An- sowie Heimreise erfolgt individuell.

\* Kurzbeschreibung der Workshops auf der Folgeseite.

Für alle Workshops werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Neugierde und Freude an Neuem sind willkommen!

### **Workshop Naturjodel mit Laura**

Tauche ein in die Welt des Naturjodels! Gemeinsam erproben wir den Wechsel zwischen Kopf- und Bruststimme und geniessen das gemeinsame Klingen beim Juuzen und Jodeln.

### **Workshop Aroha**

Aroha ist ein effektives Gruppenfitnessprogramm, das auf Bewegungen im 3/4-Takt basiert und kraftvolle, dynamische Abläufe mit sanften, fließenden Übergängen kombiniert.

Das Training ist für Menschen jeden Alters geeignet. Inspiriert vom traditionellen HAKA, dem Kriegstanz der Maori, vereint Aroha Energie, Rhythmus und Ausgleich zu einem einzigartigen Fitnesserlebnis.

### **Atemworkshop mit Aline**

In dieser Stunde erfahren wir, wie wichtig eine gute Atmung ist. Richtiges Atmen beeinflusst Körper und Geist und schenkt ein gutes Körpergefühl.

Wir lernen in dieser Stunde einige Atemtechniken kennen und wissen auch, wann diese im Alltag eingesetzt werden können. Wir entdecken Atemoasen und wie schön, atmen sein kann. Sei es, um das Nervensystem zu beruhigen oder um mehr Energie zu generieren.