

Der Wald, das Buch & ich

Bilderbuch- und Bewegungsseminar von und mit
Andrea Kromoser (Familienlektüre) &
Andreas Rieder-Kromoser (Sportphysiotherapie)

Kranzbichlhof bei Hallein, September 2023

Zeitplan & Seminarprogramm

Freitag, 15. September 2023

14:00 bis 15:30	Anreise & Check-in
15:30	Treffpunkt in der Kranzbichlhof-Lobby
15:30 bis 16:00	Willkommenskaffee oder -tee in der Lobby
16:00 bis 16:30	Lagebesprechung im Seminarraum
16.30 bis 18:00	Die Gegend erkunden. Bergpanorama-Runde mit Nordic-Walking und Lauf-ABC.
18:30 bis 19:30	Gemeinsames Abendessen im Hotel
19:30 bis 21:00	Bäume sehen. Über Waldwege & Baummenschen in illustrierten Kinderbüchern.

1

Samstag, 16. September 2023

7:30 bis 8:00	Morgenfit. Kraft im Wald.
8:00 bis 10:00	Genussfrühstück
10:00 bis 12:00	Neue Leute treffen. Über Figuren in Bilderbüchern.
12:00 bis 13:00	Mittagspause
13:00 bis 15:30	Wahrnehmungstraining & Schmögerzeit

Der Wald, das Buch & ich

Bilderbuch- und Bewegungsseminar von und mit
Andrea Kromoser (Familienlektüre) &
Andreas Rieder-Kromoser (Sportphysiotherapie)

Kranzbichlhof bei Hallein, September 2023

16:00 bis 18:00 **Bild und Text und noch viel mehr – woraus ein Bilderbuch besteht.** Werkstattgespräch mit „begreifbaren“ Einblicken und Erprobungen mit Katrin Feiner von Tyrolia Kinderbuch.

18:30 gemeinsames Abendessen

~~~~~

*Abendprogramm je nach Lust & Laune!*

*Die Teilnahme an folgendem Angebot ist freiwillig und kann spontan entschieden werden.*

*Nimm dir einen Abend für dich, genieße deine Zeit im Hotelzimmer, in der Sauna bzw. im Ruheraum des Kranzbichlhofs ODER gestalte selbst einen freien Abend mit anderen Teilnehmer\*innen ODER freue dich auf:*

20:00 bis 21:30

**Den Physio fragen.** Kamingespräch in der Lobby des Kranzbichlhofs

*Antworten und Denkanstöße zu Bewegungsformen, Schmerzverständnis und Behandlungskonzepten.*

*Dazukommen jederzeit möglich!*

2

## Sonntag, 17. September 2023

7:30 bis 8:00 **Morgenfit.** Beweglichkeit im Wald.

8:00 bis 10:00 Genussfrühstück & Check-out

10:00 bis 11:30 **Ins Reden kommen.** Über Bilderbücher als Gesprächsanlässe.

11:45 bis 13:15 **Fit für daheim.** Tut-gut-Training & Auf-Wiedersehen-Zitate.