

Der Wald, das Buch & ich

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

Kranzbichlhof Bad Dürrenberg/Hallein

Zeitplan & Seminarprogramm

Freitag, 31. Mai 2024

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.
18:30 bis 19:30	Gemeinsames Abendessen im Hotel · Vegetarisches 3-Gänge-Menü
19:30 bis 21:00	Schätze finden. Über alte Fundstücke & neue Kostbarkeiten in illustrierten Kinderbüchern.

1

Samstag, 1. Juni 2024

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 · optional mit Snacks oder Kuchen im Café
13:00 bis 15:30	Wald-Kaffee-Spaziergang & Schmöckerzeit

Der Wald, das Buch & ich

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

Kranzbichlhof Bad Dürrenberg/Hallein

16:00 bis 18:00 **Geschichten auf Pappe - von der Kunst Pappbilderbücher zu verlegen.** Werkstattgespräch mit „begreifbaren“ Einblicken und Erprobungen mit Katrin Feiner von Tyrolia Kinderbuch.

18:30 bis 19:30 Gemeinsames Abendessen
· Vegetarisches 3-Gänge-Menü

Abendprogramm nach Lust & Laune!

*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 gemeinsam mit anderen Teilnehmer*innen ODER freue dich auf:*

20:00 bis 21:30 **Den Physio fragen.** Kamingespräch in der Bibliothek des Kranzbichlhofs.

Antworten und Denkanstöße zu Bewegungsformen, Schmerzverständnis und Behandlungskonzepten.

Dazukommen jederzeit möglich!

2

Sonntag, 2. Juni 2024

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.

Programmänderungen vorbehalten