NULLRAUSCHEN 7

Ein Retreat von DailyInspire

PROGRAMM · TURNUS 1

Sonntag, 02.01. bis Samstag, 08.01.2028

Hotel Moresco

Via Sant'Elmo 21–25 · 18013 Diano Marina · Ligurien

7 Tage	21	6	0
6 Nächte im Einzelzimmer	GMF-Einheiten à etwa 30 Minuten	Massagen, eine pro Tag	Bildschirme

«Schweigen ist Gold. In der Einfachheit liegt die Kraft.»

Stand 12.11.2026 · Kurssprache Deutsch

Deine Woche auf einen Blick

Sieben Tage ohne Handy und Computer. Jeden Tag drei GMF-Einheiten à etwa 30 Minuten, jede mit Erklärung, Beispiel und Aufgabe im Planer. Dazwischen gehst du spazieren, schreibst und ruhst dich aus. Unter den Teilnehmenden wird nicht gesprochen.

TAG	DATUM	THEMA	MASSAGE
1	So 02.01.	**Ankommen und abschalten**	✓
2	Mo 03.01.	**Ehrlich Bilanz ziehen**	✓
3	Di 04.01.	G **Dem Körper einen Rhythmus geben**	✓
4	Mi 05.01.	M **Vom Grund zur Handlung**	✓
5	Do 06.01.	F **Eine Richtung festlegen**	✓
6	Fr 07.01.	**Den Plan für den Alltag bauen**	✓
7	Sa 08.01.	**Mit dem ersten Schritt abreisen**	–

Am Ende steht dein Plan auf Papier: ein Schwerpunkt für 90 Tage, eine geübte Gewohnheit und deine erste Woche zu Hause. Umsetzen musst du ihn selbst.

Der Rhythmus der Kurstage

Die Tage 2 bis 6 folgen demselben Takt. Fest sind die drei Einheiten um 09:00, 14:30 und 17:30 Uhr.

07:00	Aufstehen
07:30	Bewegung und Meditation
08:00	Frühstück
09:00	**GMF-Einheit 1**
10:30	Spaziergang, Massage
12:30	Mittagessen
14:30	**GMF-Einheit 2**
15:00	Wellness, Massage
16:45	Gehmeditation
17:30	**GMF-Einheit 3**
19:00	Abendessen
20:00	Spielstand im Planer
21:30	Nachtruhe

Die GMF-Methode

Du bist Spieler und Schiedsrichter zugleich: Du setzt die Regeln, spielst und führst ehrlich den Spielstand. Jede Einheit hat dieselbe Form: Erklärung, Beispiel, Aufgabe im Planer.

G

Gesundheit

Bewegung, Schlaf, Pausen, Essen und Aufmerksamkeit. Daraus wird eine konkrete Aufgabe im Planer.

M

Motivation

Dein Grund zu handeln. Du zerlegst eine Aufgabe, bis der erste Schritt klein genug ist.

F

Fundament

Finanzen, Beziehungen und Werte. Du prüfst deine Verpflichtungen und leitest Aufgaben für den Alltag ab.

Die Spielregeln

1. **Richtung wählen.** Du wählst einen Schwerpunkt, der zu deiner Lebensphase passt.
2. **Den nächsten Zug aufschreiben.** Fünf Aufgaben pro Tag, jede einem Bereich zugeordnet: G, M oder F.
3. **Klein anfangen.** Die 1 %-Regel: heute = gestern × 1.01. Ein Bild, kein Versprechen.
4. **Den Spielstand führen.** Erledigtes markierst du. Was offen bleibt, kommt auf die Rote Karte.
5. **Am Review-Tag nachholen.** Du arbeitest die Rote Karte ab und planst die nächste Woche.

Diese Seiten füllst du im Planer

- eine Entscheidung auf einer Seite
- ein Schwerpunkt für die nächsten 90 Tage
- vier Regeln für deinen Alltag
- die erste Woche mit Terminen und einem Rückblick
- eine Liste der Dinge, die du streichst

Den DailyInspire Planer gibt es nur auf Deutsch. Er bleibt bei dir.

Stille und Bildschirme

- Die Stille beginnt nach dem Abendessen am Anreisetag und endet am Abreisetag um 09:45 Uhr nach der letzten Einheit.
- Unter den Teilnehmenden wird nicht gesprochen: beim Essen, auf Spaziergängen, in der Sauna und in den freien Stunden.
- In den GMF-Einheiten und Meditationen hörst du zu und schreibst. Persönliches bleibt auf deinem Papier.
- Handy, Laptop, Tablet und Smartwatch bleiben aus, auch im Zimmer. Papier, Bücher und dein Planer sind erlaubt.
- Brauchst du etwas, sprichst du Kacper oder das Team jederzeit an. Hilfe geht immer vor.

TAG

1

SONNTAG, 02.01.2028

Ankommen und abschalten

Du kommst an, beziehst dein Zimmer und lernst die Spielregeln kennen. Nach dem Abendessen beginnt die Stille.

ab 15:00	**Check-in** · Du beziehst dein Einzelzimmer. Beim Check-in erhältst du deinen Planer und deine Massagetermine für die Woche auf Papier.
15:30	**Ankommen** · Erste Massage nach deinem Plan, ein Gang ans Meer oder Ruhe im Zimmer. Sag deinen Angehörigen noch kurz, dass du angekommen bist.
17:00	**Begrüssung** · Kacper und das Team erklären den Ablauf, die Schweigevereinbarung und wie du das Team erreichst. Danach schaltest du Handy, Laptop, Tablet und Smartwatch aus.

17:30 – 18:00 GMF-EINHEIT 1

GMF verstehen

Die drei Bereiche Gesundheit, Motivation und Fundament und die fünf Spielregeln. Du lernst, warum du Spieler und Schiedsrichter zugleich bist.

18:15 – 18:45 GMF-EINHEIT 2

Den Planer kennenlernen

Tagesseite, Spielstand und Rote Karte. Du blätterst durch die Seiten, die du in dieser Woche füllst.

19:00	**Abendessen** · Das erste gemeinsame Essen. Danach beginnt die Stille.

20:15 – 20:45 GMF-EINHEIT 3

Die erste Absicht

Was soll nach diesen sieben Tagen anders sein? Du schreibst es in einem Satz auf, den du am Abreisetag wieder liest.

21:30	**Nachtruhe**

DEIN EINTRAG

Eine persönliche Absicht für diese sieben Tage.

MASSAGE

Massage 1 von 6, Termin nach deinem Plan zwischen 15:00 und 19:00 Uhr.

UNTERWEGS

Wer früh ankommt, geht ans Meer. Die Strandpromenade von Diano Marina ist zu Fuss erreichbar.

GUT ZU WISSEN

Plane die Anreise so, dass du um 17:00 Uhr da bist. Kommst du später, trag es im Fragebogen ein.

TAG

2

MONTAG, 03.01.2028

Ehrlich Bilanz ziehen

Der erste volle Tag in Stille. Du hältst fest, wo du stehst, was dich Kraft kostet und welche Richtung Vorrang hat.

07:00	**Aufstehen** · Wasser oder Tee. Der Morgen beginnt ohne Nachrichten.
07:30	**Bewegung und Meditation** · Sanfte Bewegung und eine kurze angeleitete Meditation.
08:00	**Frühstück** · Schweigend.

09:00 – 09:30 GMF-EINHEIT 1

Die Ausgangslage

Du hältst auf einer Seite fest, wo du in Gesundheit, Motivation und Fundament stehst. Ohne Urteil, nur der Stand.

09:30	**Stille Arbeitszeit** · Du bearbeitest die Aufgabe aus der Einheit im Planer.
10:30	**Spaziergang** · Draussen gehen, lesen oder ruhen. Massage nach deinem Plan.
12:30	**Mittagessen**
13:30	**Ruhe** · Im eigenen Zimmer, lesen oder schlafen.

14:30 – 15:00 GMF-EINHEIT 2

Was Kraft kostet

Du listest deine Verpflichtungen und prüfst, welche wirklich deine sind und welche du übernommen hast.

15:00	**Wellness** · Sauna, Banja, Kaltbaden bei Tageslicht oder Massage nach deinem Plan. Alles freiwillig.
16:45	**Gehmeditation** · Langsames Gehen draussen, Sonnenuntergang gegen 17 Uhr.

17:30 – 18:00 GMF-EINHEIT 3

Richtung wählen

Du wählst einen Schwerpunkt, der zu deiner Lebensphase passt. Er begleitet dich durch die ganze Woche.

18:00	**Freie Zeit** · Schreiben, lesen, ruhen. Massage nach deinem Plan.
19:00	**Abendessen**
20:00	**Spielstand** · Im Planer: Erledigtes markieren, Offenes auf die Rote Karte, den nächsten Tag vorbereiten.
21:30	**Nachtruhe**

DEIN EINTRAG

Deine Ausgangslage und ein Schwerpunkt mit Vorrang.

MASSAGE

Massage 2 von 6, Zeit laut deinem Plan vom Check-in.

UNTERWEGS

Stiller Spaziergang auf der Strandpromenade, etwa 45 Minuten. Die Fragen des Morgens gehen mit.

GUT ZU WISSEN

Jeder Griff zum Handy, das nicht da ist, ergibt ab heute einen Strich im Planer.

TAG **3**

DIENSTAG, 04.01.2028

G Dem Körper einen Rhythmus geben

Feste Mahlzeiten, Bewegung, Pausen und ein Abend ohne Bildschirm geben dem Tag seine Form. Heute übersetzt du das in Aufgaben für zu Hause.

07:00	**Aufstehen** · Wasser oder Tee. Der Morgen beginnt ohne Nachrichten.
07:30	**Bewegung und Meditation** · Sanfte Bewegung und eine kurze angeleitete Meditation.
08:00	**Frühstück** · Schweigend.

09:00 – 09:30 GMF-EINHEIT 1

Gesundheit im Alltag

Bewegung, Schlaf, Pausen, Essen und Aufmerksamkeit. Du wählst einen Bereich und formulierst eine Aufgabe, die du morgen früh prüfen kannst.

09:30	**Stille Arbeitszeit** · Du bearbeitest die Aufgabe aus der Einheit im Planer.
10:30	**Spaziergang** · Draussen gehen, lesen oder ruhen. Massage nach deinem Plan.
12:30	**Mittagessen**
13:30	**Ruhe** · Im eigenen Zimmer, lesen oder schlafen.

14:30 – 15:00 GMF-EINHEIT 2

Klein anfangen: die 1 %-Regel

Du wählst eine zählbare Einheit und eine ehrliche Startmenge. Heute = gestern × 1.01. Die Rechnung ist ein Bild, kein Versprechen.

15:00	**Wellness** · Sauna, Banja, Kaltbaden bei Tageslicht oder Massage nach deinem Plan. Alles freiwillig.
16:45	**Gehmeditation** · Langsames Gehen draussen, Sonnenuntergang gegen 17 Uhr.

17:30 – 18:00 GMF-EINHEIT 3

Ablenkungen erkennen

Du zählst deine Striche vom Vortag und benennst deine drei häufigsten Ablenkungen. Für jede legst du eine klare Grenze fest.

18:00	**Freie Zeit** · Schreiben, lesen, ruhen. Massage nach deinem Plan.
19:00	**Abendessen**
20:00	**Spielstand** · Im Planer: Erledigtes markieren, Offenes auf die Rote Karte, den nächsten Tag vorbereiten.
21:30	**Nachtruhe**

DEIN EINTRAG

Zwei kleine Routinen, die in deinen Alltag passen, und drei Grenzen für deine Ablenkungen.

MASSAGE

Massage 3 von 6, Zeit laut deinem Plan vom Check-in.

UNTERWEGS

Gehmeditation am Meer: langsam gehen, Schritte zählen, zum Atem zurückkehren.

GUT ZU WISSEN

Sauna, Banja und Kaltbaden sind freiwillig. Ausruhen zählt genauso.

TAG

4

MITTWOCH, 05.01.2028

M Vom Grund zur Handlung

Motivation ist kein Gefühl, auf das du wartest. Heute klärst du deinen Grund und machst den ersten Schritt so klein, dass er gelingt.

07:00	**Aufstehen** · Wasser oder Tee. Der Morgen beginnt ohne Nachrichten.
07:30	**Bewegung und Meditation** · Sanfte Bewegung und eine kurze angeleitete Meditation.
08:00	**Frühstück** · Schweigend.

09:00 – 09:30 GMF-EINHEIT 1

Dein Grund zu handeln

Warum willst du das wirklich? Du schreibst den Grund in einem Satz auf, den du auch in drei Monaten noch verstehst.

09:30	**Stille Arbeitszeit** · Du bearbeitest die Aufgabe aus der Einheit im Planer.
10:30	**Spaziergang** · Draussen gehen, lesen oder ruhen. Massage nach deinem Plan.
12:30	**Mittagessen**
13:30	**Ruhe** · Im eigenen Zimmer, lesen oder schlafen.

14:30 – 15:00 GMF-EINHEIT 2

Zerlegen

Eine grosse Aufgabe zerlegst du in Mikroaufgaben, bis der erste Schritt in zehn Minuten machbar ist.

15:00	**Wellness** · Sauna, Banja, Kaltbaden bei Tageslicht oder Massage nach deinem Plan. Alles freiwillig.
16:45	**Gehmeditation** · Langsames Gehen draussen, Sonnenuntergang gegen 17 Uhr.

17:30 – 18:00 GMF-EINHEIT 3

Die Tagesseite

Fünf Aufgaben, jede G, M oder F zugeordnet, jede so formuliert, dass du am Abend weisst, ob sie erledigt ist.

18:00	**Freie Zeit** · Schreiben, lesen, ruhen. Massage nach deinem Plan.
19:00	**Abendessen**
20:00	**Spielstand** · Im Planer: Erledigtes markieren, Offenes auf die Rote Karte, den nächsten Tag vorbereiten.
21:30	**Nachtruhe**

DEIN EINTRAG

Eine ausgefüllte Tagesseite mit machbaren Aufgaben.

MASSAGE

Massage 4 von 6, Zeit laut deinem Plan vom Check-in.

UNTERWEGS

Stiller Spaziergang auf dem Rad- und Fussweg am Meer, der auf der ehemaligen Bahnlinie verläuft, etwa 60 Minuten.

GUT ZU WISSEN

Heute Abend führst du zum ersten Mal den vollen Spielstand: Erledigtes markieren, Offenes auf die Rote Karte.

TAG

5

DONNERSTAG, 06.01.2028

F Eine Richtung festlegen

Finanzen, Beziehungen und Werte tragen alles andere. Heute nimmst du dir eine Entscheidung vor, die du bisher verschoben hast.

07:00	**Aufstehen** · Wasser oder Tee. Der Morgen beginnt ohne Nachrichten.
07:30	**Bewegung und Meditation** · Sanfte Bewegung und eine kurze angeleitete Meditation.
08:00	**Frühstück** · Schweigend.

09:00 – 09:30 GMF-EINHEIT 1

Das Fundament prüfen

Finanzen, Beziehungen und Werte: Du prüfst, was Vorrang hat und was nur Gewohnheit ist.

09:30	**Stille Arbeitszeit** · Du bearbeitest die Aufgabe aus der Einheit im Planer.
10:30	**Spaziergang** · Draussen gehen, lesen oder ruhen. Massage nach deinem Plan.
12:30	**Mittagessen**
13:30	**Ruhe** · Im eigenen Zimmer, lesen oder schlafen.

14:30 – 15:00 GMF-EINHEIT 2

Eine Entscheidung auf einer Seite

Möglichkeiten, Folgen und offene Fragen. Eine grosse Lebensentscheidung ist nicht nötig. Ein klarer nächster Klärungsschritt ist auch ein Ergebnis.

15:00	**Wellness** · Sauna, Banja, Kaltbaden bei Tageslicht oder Massage nach deinem Plan. Alles freiwillig.
16:45	**Gehmeditation** · Langsames Gehen draussen, Sonnenuntergang gegen 17 Uhr.

17:30 – 18:00 GMF-EINHEIT 3

Eine Gewohnheit planen

Auslöser, Handlung und kleinste Form für schwierige Tage. Morgen früh probierst du sie zum ersten Mal aus.

18:00	**Freie Zeit** · Schreiben, lesen, ruhen. Massage nach deinem Plan.
19:00	**Abendessen**
20:00	**Spielstand** · Im Planer: Erledigtes markieren, Offenes auf die Rote Karte, den nächsten Tag vorbereiten.
21:30	**Nachtruhe**

DEIN EINTRAG

Eine Entscheidung oder ein nächster Klärungsschritt, mit Datum, und dein Gewohnheitsplan.

MASSAGE

Massage 5 von 6, Zeit laut deinem Plan vom Check-in.

UNTERWEGS

Die lange Runde: schweigend auf dem Weg am Meer Richtung Cervo, etwa zwei Stunden hin und zurück. Freiwillig. Hast du am Vormittag deine Massage, gehst du die kurze Runde.

GUT ZU WISSEN

Die lange Runde gibt es nur bei trockenem Wetter. Sonst gehst du die kurze Runde am Meer.

TAG

6

FREITAG, 07.01.2028

Den Plan für den Alltag bauen

Aus deinen Notizen wird ein Plan, der einen gewöhnlichen Montag übersteht: Arbeit, Familie, Termine, wenig Zeit.

07:00	**Aufstehen** · Wasser oder Tee. Der Morgen beginnt ohne Nachrichten.
07:30	**Bewegung und Meditation** · Sanfte Bewegung und eine kurze angeleitete Meditation.
08:00	**Frühstück** · Schweigend.
09:00 – 09:30	GMF-EINHEIT 1 **90 Tage, ein Schwerpunkt** Du übersetzt deinen Schwerpunkt in ein Monatsziel und die ersten Schritte. Die 90 Tage sind deine Übungszeit nach dem Kurs.
09:30	**Stille Arbeitszeit** · Du bearbeitest die Aufgabe aus der Einheit im Planer.
10:30	**Spaziergang** · Draussen gehen, lesen oder ruhen. Massage nach deinem Plan.
12:30	**Mittagessen**
13:30	**Ruhe** · Im eigenen Zimmer, lesen oder schlafen.
14:30 – 15:00	GMF-EINHEIT 2 **Die erste Woche zu Hause** Du trägst die Woche mit Terminen ein, schreibst vier Regeln für Erreichbarkeit, Bildschirmzeit, Pausen und Schlaf und eine Liste der Dinge, die du streichst.
15:00	**Wellness** · Sauna, Banja, Kaltbaden bei Tageslicht oder Massage nach deinem Plan. Alles freiwillig.
16:45	**Gehmeditation** · Langsames Gehen draussen, Sonnenuntergang gegen 17 Uhr.
17:30 – 18:00	GMF-EINHEIT 3 **Der Review-Tag** Du übst den Wochenrückblick: Rote Karte abarbeiten, nächste Woche planen. Und du legst fest, was du tust, wenn ein Tag ausfällt.
18:00	**Freie Zeit** · Schreiben, lesen, ruhen. Massage nach deinem Plan.
19:00	**Abendessen**
20:00	**Spielstand** · Im Planer: Erledigtes markieren, Offenes auf die Rote Karte, den nächsten Tag vorbereiten.
21:30	**Nachtruhe**

DEIN EINTRAG

Dein 90-Tage-Fokus, die erste Woche und der Termin deines ersten Review-Tags.

MASSAGE

Massage 6 von 6, Zeit laut deinem Plan vom Check-in.

UNTERWEGS

Letzte Gehmeditation am Meer. Du nimmst dir vor, wo du zu Hause gehst.

GUT ZU WISSEN

Pack am Abend deinen Koffer. Der Abreisetag beginnt früh.

TAG

7

SAMSTAG, 08.01.2028

Mit dem ersten Schritt abreisen

Drei kurze Einheiten am Morgen, dann endet die Stille. Der Planer fährt mit dir nach Hause.

06:45	**Aufstehen** · Wasser oder Tee.
07:00	**Frühstück** · Schweigend.

07:45 – 08:15 GMF-EINHEIT 1

Die Tagesseite allein

Du füllst die Tagesseite für deinen ersten Tag zu Hause selbständig aus.

08:30 – 09:00 GMF-EINHEIT 2

Die Methode in deinen Worten

Du erklärst dir GMF und die Spielregeln auf einer Seite, ohne Vorlage.

09:15 – 09:45 GMF-EINHEIT 3

Der Rückblick

Du liest deine Absicht vom Anreisetag, hältst fest, was du weiterführst, und schreibst deine erste Handlung nach der Rückkehr auf.

09:45	**Ende der Stille** · Du schaltest dein Handy wieder ein. Zeit für ein erstes Gespräch.
bis 10:30	**Abreise** · Zimmer räumen und Check-out.

DEIN EINTRAG

Deine erste Handlung nach der Rückkehr, mit Datum.

MASSAGE

Heute keine Massage.

UNTERWEGS

Nimm dir für die Rückreise etwas zu lesen auf Papier mit. Das Handy darf noch ein wenig warten.

GUT ZU WISSEN

Plane deine Rückreise ab 10:30 Uhr.

«Schweigen ist Gold. In der Einfachheit liegt die Kraft.»

Massagen, Wellness und Kaltbaden

Massagen

6 Massagen, eine pro Tag vom Anreisetag bis Tag 6, durch ein professionelles Team. Am Abreisetag gibt es keine Massage. Deine Termine für die ganze Woche erhältst du beim Check-in auf Papier. Massiert wird zwischen den Einheiten, nie während einer GMF-Einheit. Wie du den Druck magst und, mit deiner Einwilligung, deine Hinweise aus dem Fragebogen kennt das Team. Mit dem Team darfst du sprechen, wenn etwas unangenehm ist.

Sauna und Wellness

Betreut durch das professionelle Team, im Wellness-Fenster am Nachmittag und in deiner freien Zeit. Freiwillig. Ruhen, Gehen und Schreiben sind vollwertige Alternativen.

Banja

Angeleitet in kleinen Gruppen durch das Team, mit Zeit zum Nachruhen. Freiwillig.

Kaltbaden

Im Pool mit Meerwasser, der im Winter offen ist. Freiwillig und auf eigene Verantwortung. Vor dem ersten Mal unterschreibst du vor Ort eine Erklärung. Du gehst nur bei Tageslicht und nie allein ins Wasser. Das Kaltbaden ist nicht beaufsichtigt. Kopf und Hals bleiben über Wasser, kein Luftanhalten. Bist du unsicher, ob Kaltbaden zu dir passt, klärst du das vor der Anreise mit deiner Ärztin oder deinem Arzt.

Meditation

Kurze angeleitete Einheiten am Morgen und im Gehen. Haltung und Pausen wählst du selbst. Vorkenntnisse brauchst du keine.

Essen

Vollpension

Vom Abendessen am Anreisetag bis zum Frühstück am Abreisetag: 6 Frühstücke, 5 Mittagessen und 6 Abendessen. Wasser, Tee und Kaffee sind inbegriffen. Die Speisekarte stellt die Küche des Hotels Moresco zusammen.

Zeiten

Frühstück 08:00 Uhr, am Abreisetag 07:00 Uhr. Mittagessen 12:30 Uhr. Abendessen 19:00 Uhr.

In Stille

Ab dem Abendessen am Anreisetag isst du schweigend. Du nimmst dir Zeit und schmeckst, was auf dem Teller liegt.

Ernährung

Deinen Wunsch aus der Reservation kennt die Küche: keine Präferenz, vegetarisch oder vegan. Vegane Vollpension ist möglich. Allergien kennt die Küche nur, wenn du sie im Fragebogen mit Einwilligung eingetragen hast.

Anreise und Abreise

Anreise

Sonntag, 02.01.2028, Check-in ab 15:00 Uhr. Die Begrüssung beginnt um 17:00 Uhr.

Abreise

Samstag, 08.01.2028, Check-out bis 10:30 Uhr. Die letzte Einheit endet um 09:45 Uhr.

Bahn und Flug

Diano Marina liegt an der Bahnstrecke Genua–Ventimiglia. Die nächsten Flughäfen sind Nizza und Genua, von dort geht es mit der Bahn weiter. An- und Abreise organisierst du selbst.

Wann buchen

Buche deine Reise erst, wenn wir dir bestätigt haben, dass Turnus 1 stattfindet. Die Bestätigung kommt spätestens am 03.12.2027 per E-Mail.

Was du mitbringst

- Pass oder Identitätskarte für den Check-in
- warme Kleidung in Schichten, eine Regenjacke und feste Schuhe für die Spaziergänge
- Badekleidung und Badeschuhe für Pool und Sauna
- einen einfachen Wecker oder eine Armbanduhr ohne Verbindung, weil das Handy aus bleibt
- deinen Lieblingsstift und, wenn du magst, Bücher auf Papier
- persönliche Medikamente. Medizinisch nötige Geräte darfst du behalten.

KONTAKT

Fragen vor der Anreise: info@nullrauschen.ch. Vor Ort sind Kacper und das Team die ganze Woche da.

Zeiten können sich vor Ort leicht verschieben, zum Beispiel wegen des Wetters. Den Ablauf jedes Tages kündigt das Team an.

«Schweigen ist Gold. In der Einfachheit liegt die Kraft.»

NULLRAUSCHEN ist ein Bildungs- und Reflexionsangebot und ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung. Kacper ist weder Arzt noch Therapeut. Was aus deinem Plan wird, hängt von dir ab.

DailyInspire · Malters LU · nullrauschen.ch