RAUSZEIT IM KOPF

Folge deinem inneren Kompass

Eine Initiative von Calmalaif*

WAS Ein Achtsamkeitstraining als Webinar-Reihe für Apotheker:innen und PTA.
Kostenlos, unverbindlich, mit dem Alltag vereinbar!

WO *Ohne Anmeldung:* **Auftaktevent am 07.10. als Live-Stream** auf **rauszeitimkopf.de**
Mit Anmeldung: Auftaktevent und alle weiteren Sessions über Zoom-Webinar, mit Interaktionsmöglichkeit

WIE Einfach, schnell und kostenlos anmelden auf rauszeitimkopf.de!

WANN Von **07.10. – 14.12.2021** Du entscheidest selbst, an welchen der Sessions du teilnimmst! Hier findest du alle Termine im Überblick:

OKTOBER

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
				1	2	3
4	5	6	7 19:00	8	9	10
11	12 19:15	13 13:30	14 19:15	15 8:00	16	17
18	19 13:30	20 19:15	21 8:00	22	23	24
25	26 8:00	27 19:15	28 13:30	29	30	31

NOVEMBER

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
1	2 19:15	3 13:30	4 19:15	5 8:00	6	7
8	9 19:15	10 8:00	11 13:30	12	13	14
15	16 8:00	17	18 13:30	19 19:15	20	21
22	23 19:15	24 8:00	25 13:30	26 19:15	27	28
29	30					

DEZEMBER

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
		1 8:00	2 13:30	3 19:15	4	5
6	7 8:00	8 13:30	9 19:15	10	11	12
13	14 19:15	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

- Auftakt-Event
- Fokus
- Resilienz
- Optimismus
- Neugier

- Große Rauszeit
- Kleine Rauszeit

Große Rauszeit (Webinare)

50 min / 4 Sessions / 1x pro Monat/ Zoom

- wissenschaftliche Hintergründe
- praktische Übungen + Methoden
- Themen: Fokus, Resilienz, Optimismus und Neugier.

Kleine Rauszeit (Drop-In Sessions)

15 min / 3x pro Woche / Zoom

- angeleitete Übung, Q&A und Tipps,
- Mentales Wohlbefinden im Alltag stärken.

SEI DABEI BEIM ONLINE-AUFTAKTEVENT! am 07.10. um 19 Uhr live auf rauszeitimkopf.de

*Initiiert von Calmalaif / durchgeführt von Potential Project

RAUSZEIT
IM KOPF

Auftakt-Event
Fokus
Resilienz
Optimismus
Neugier

TERMINÜBERSICHT

KW	DATUM	UHRZEIT	TYP		Termin merken
40	Donnerstag, 7. Oktober 2021	**19.00 Uhr**	Auftaktevent / Vorstellung des Programms	Veranstaltet von Bayer Vital, Moderation Sascha Schiff-bauer, mit Potential Project	✓
41	Montag, 11. Oktober 2021				
	Dienstag, 12. Oktober 2021	**19.15 Uhr**	Große Rauszeit – FOKUS (1.VA)	Durchgeführt von Potential Project	
	Mittwoch, 13. Oktober 2021	**13.30-13.45 Uhr**	Kleine Rauszeit	Durchgeführt von Potential Project	
	Donnerstag, 14. Oktober 2021	**19.15-19.30 Uhr**	Kleine Rauszeit	Durchgeführt von Potential Project	
	Freitag, 15. Oktober 2021	**08.00-08.15 Uhr**	Kleine Rauszeit	Durchgeführt von Potential Project	
42	Montag, 18. Oktober 2021				
	Dienstag, 19. Oktober 2021	**13.30-13.45 Uhr**	Kleine Rauszeit	Durchgeführt von Potential Project	
	Mittwoch, 20. Oktober 2021	**19.15-19.30 Uhr**	Kleine Rauszeit	Durchgeführt von Potential Project	
	Donnerstag, 21. Oktober 2021	**08.00-08.10 Uhr**	Kleine Rauszeit	Durchgeführt von Potential Project	
	Freitag, 22. Oktober 2021				
43	Montag, 25. Oktober 2021				
	Dienstag, 26. Oktober 2021	**08.00-08.15 Uhr**	Kleine Rauszeit	Durchgeführt von Potential Project	
	Mittwoch, 27. Oktober 2021	**19.15-19.30 Uhr**	Kleine Rauszeit	Durchgeführt von Potential Project	
	Donnerstag, 28. Oktober 2021	**13.30-13.45 Uhr**	Kleine Rauszeit	Durchgeführt von Potential Project	
	Freitag, 29. Oktober 2021				
44	Montag, 1. November 2021				
	Dienstag, 2. November 2021	**19.15 Uhr**	Große Rauszeit – RESILIENZ (2.VA)	Durchgeführt von Potential Project	
	Mittwoch, 3. November 2021	**13.30-13.45 Uhr**	Kleine Rauszeit	Durchgeführt von Potential Project	
	Donnerstag, 4. November 2021	**19.15-19.30 Uhr**	Kleine Rauszeit	Durchgeführt von Potential Project	
	Freitag, 5. November 2021	**08.00-08.10 Uhr**	Kleine Rauszeit	Durchgeführt von Potential Project	

KW	DATUM	UHRZEIT	TYP		
45	Montag, 8. November 2021				
	Dienstag, 9. November 2021	**19.15-19.30 Uhr**	Kleine Rauszeit	Durchgeführt von Potential Project	
	Mittwoch, 10. November 2021	**08.00-08.15 Uhr**	Kleine Rauszeit	Durchgeführt von Potential Project	
	Donnerstag, 11. November 2021	**13.30-13.45 Uhr**	Kleine Rauszeit	Durchgeführt von Potential Project	
	Freitag, 12. November 2021				
46	Montag, 15. November 2021				
	Dienstag, 16. November 2021	**08.00-08.15 Uhr**	Kleine Rauszeit	Durchgeführt von Potential Project	
	Mittwoch, 17. November 2021				
	Donnerstag, 18. November 2021	**13.30-13.45 Uhr**	Kleine Rauszeit	Durchgeführt von Potential Project	
	Freitag, 19. November 2021	**19.15-19.30 Uhr**	Kleine Rauszeit	Durchgeführt von Potential Project	
47	Montag, 22. November 2021				
	Dienstag, 23. November 2021	**19.15 Uhr**	Große Rauszeit – OPTIMISMUS (3.VA)	Durchgeführt von Potential Project	
	Mittwoch, 24. November 2021	**08.00-08.15 Uhr**	Kleine Rauszeit	Durchgeführt von Potential Project	
	Donnerstag, 25. November 2021	**13.30-13.45 Uhr**	Kleine Rauszeit	Durchgeführt von Potential Project	
	Freitag, 26. November 2021	**19.15-19.30 Uhr**	Kleine Rauszeit	Durchgeführt von Potential Project	
48	Montag, 29. November 2021				
	Dienstag, 30. November 2021				
	Mittwoch, 1. Dezember 2021	**08.00-08.15 Uhr**	Kleine Rauszeit	Durchgeführt von Potential Project	
	Donnerstag, 2. Dezember 2021	**13.30-13.45 Uhr**	Kleine Rauszeit	Durchgeführt von Potential Project	
	Freitag, 3. Dezember 2021	**19.15-19.30 Uhr**	Kleine Rauszeit	Durchgeführt von Potential Project	
49	Montag, 6. Dezember 2021				
	Dienstag, 7. Dezember 2021	**08.00-08.15 Uhr**	Kleine Rauszeit	Durchgeführt von Potential Project	
	Mittwoch, 8. Dezember 2021	**13.30-13.45 Uhr**	Kleine Rauszeit	Durchgeführt von Potential Project	
	Donnerstag, 9. Dezember 2021	**19.15-19.30 Uhr**	Kleine Rauszeit	Durchgeführt von Potential Project	
	Freitag, 10. Dezember 2021				
50	Montag, 13. Dezember 2021				
	Dienstag, 14. Dezember 2021	**19.15 Uhr**	Große Rauszeit – NEUGIER (4.VA)	Durchgeführt von Potential Project	