

---

**Sonntag, 13. Mai 2012 – Anreisetag**

Tagsüber      Ankunft der Teilnehmer  
                    Transfer zur Unterkunft  
                    Kennenlernen und gemeinsames Abendessen

---

**Montag, 14. Mai 2012 – Workshop Tag 1**

9.00 Uhr      Vorstellung der Teilnehmer  
                    Erwartungen an den Workshop  
                    Grundlagen: Einführung in Theorie und Arbeitsweise des Gehirns  
12.00 Uhr      Mittagspause  
13.00 Uhr      Lern- und Leistungsfördernde Ernährung: Essen und Trinken  
16.00 Uhr      Stadtführung und Kaffeetrinken  
                    Empfang im Rathaus  
19.00 Uhr      Abendessen

---

**Dienstag, 15. Mai 2012 – Workshop Tag 2**

9.00 Uhr      Bewegung zur Lernunterstützung: Theorie und praktische Übungen,  
                    Koordination, Ausdauer, Training der Gehirnhälften  
12.00 Uhr      Mittagessen  
13.00 Uhr      Arbeiten mit Ton  
16.00 Uhr      Kaffeepause und Freizeitangebot: Weiterführen der Tonarbeit, alternativ Walking  
19.00 Uhr      Abendessen in der Töpferwerkstatt, Tagesabschluss

---

**Mittwoch, 16. Mai 2012 – Workshop Tag 3**

9.00 Uhr      Einführung in Gehirnjogging und Gedächtnistraining  
12.00 Uhr      Mittagessen  
13.00 Uhr      Therapeutisches Malen (alternativ: Sport)  
16.00 Uhr      Kaffeepause und Freizeitangebot: Weiterführen des Malens, alternativ Brain-  
                    Walking  
19.00 Uhr      Abendessen

---

**Donnerstag, 17. Mai 2012 – Workshop Tag 4**

9.00 Uhr      Einführung in die Visualisierung, Entspannungstechniken  
                    Ernährung: Säure-Basen-Haushalt  
12.00 Uhr      Mittagspause  
                    Fahrt nach Regensburg, UNESCO-Weltkulturerbe  
                    Stadtführung mit freiem Nachmittag  
19.00 Uhr      Rückfahrt

---

**Freitag, 18. Mai 2012 – Workshop Tag 5**

9.00 Uhr      Zusammenfassung der Workshop-Themen  
                    Reflexion des Gelernten  
                    Vorstellung des Online-Workshop-Raums zur Nachbereitung (moodle)  
                    Information zu Berichterstattung und Abschlussbericht der NA  
12.00 Uhr      Fahrt nach Kelheim/Weltenburg:  
                    Naturschutzgebiet und älteste Klosterbrauerei der Welt  
                    Brotzeit im Klosterbiergarten  
                    Schiffahrt auf der Donau  
19.00 Uhr      Rückfahrt

---

**Samstag, 19. Mai 2012 - Abreisetag**

Tagsüber      Abreise der Teilnehmer  
                    Transfer zu Flughafen und/oder Bahnhof

---