

PROGRAMM KRAFTPAKET PELZERHAKEN

03.05. - 05.05.2024

Adresse der Veranstaltung:

Vitalcenter am Leuchtturm
Wiesenstrasse 50
23730 Neustadt in Holstein OT Pelzerhaken

Beginn: am 03.05.2024 um 17:00 Uhr

Ende: am 05.05.2024 um 13:15 Uhr

Freitag, 03.05.2024

17:00 Uhr Begrüßung & Ankommen im Vitalcenter Teetrinken & Snack

Die Trainerinnen und die Teilnehmer:innen stellen sich vor, damit wir uns kennenlernen, dabei wird gesnackt und ein Tee oder ein erfrischendes Getränk genossen.

18:15 Uhr - 19:00 Uhr Strandspaziergang mit Tanja, Annette und Christina

Die Kursleiterinnen stellen sich vor und erzählen, was Ihnen wichtig ist, damit das Erlernte auch im Alltag umgesetzt werden kann.

Samstag, 04.05.2024

8:00 Uhr - 9:00 Uhr Tibetisches Heilyoga mit Tanja (Gruppe Korall)

9:15 Uhr - 10:15 Uhr Tibetisches Heilyoga mit Tanja (Gruppe Sand)

Tibetisches Heilyoga (Lu Jong) entstand vor über 8000 Jahren in Tibet und setzt die fünf Elemente und die Kraft der Geisteshaltung mit der körperlichen Gesundheit in Verbindung.

10:45 Uhr - 13:15 Uhr Workshop zum Thema Mentale Gesundheit mit Christina Griesel - Resilienz - mental stark die Herausforderungen des Lebens meistern

Bei Diplom-Psychologin Christina Griesel lernen die Teilnehmer:innen die sieben Säulen der Resilienz kennen und wie man diese trainieren kann. Hiermit begegnet man den Widrigkeiten des Lebens nicht nur mit mehr Gelassenheit und Leichtigkeit, sondern geht auch kraftvoll durch diese hindurch.



13:30 Uhr – 15:00 Uhr Fingerfood zum Mittag & Mittagspause

14.30 Uhr – 15.00 Uhr Power – Entspannung nach dem Mittag (Gruppe Sand)

15:00 Uhr – 15:30 Uhr Power - Entspannung nach dem Mittag (Gruppe Korall)

Erlebe eine tiefe Entspannung für Körper und Geist und spüre neue Energie für den Tag.

15:45 Uhr - 17:15 Uhr Ayurvedische Küche kennenlernen und genießen mit Christiane Scharp-Richardt

Von der Gesundheits- und Ernährungsberaterin Christiane Scharp-Richardt erfahren die Teilnehmerinnen, welchen Stellenwert die Ernährung in der jahrtausendealten Heilkunst hat und anhand konkreter Beispiele wird aufgezeigt, wie Nahrungsmittel im Körper wirken und warum sie ein Weg zur Heilung sein können.

Ab 17:15 Uhr Ayurvedisches Abendbrot

19:00 Uhr Gemeinsame Runde im Restaurant BEACHHOUSE am Surfstrand von Pelzerhaken (auf Selbstzahler-Basis)

Sonntag, 05.05.2024

8:45 Uhr – 10:00 Uhr Hatha Yoga mit Annette (Gruppe Sand)

Die erste Gruppe genießt ein vegetarisches Frühstück.

10:00 Uhr - 11:15 Uhr Hatha Yoga mit Annette (Gruppe Korall)

Die zweite Gruppe genießt ein vegetarisches Frühstück.

11:45 Uhr – 13:15 Uhr - Lebenslagen-Coaching mit Christina Griesel: Der Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung ändern kann“

Christina erzählt, warum es sich lohnt, sich bei persönlichen und beruflichen Herausforderungen professionell unterstützen zu lassen, damit sich schlechte Muster nicht manifestieren und das Leben wirklich mit Leichtigkeit gelingt.

Verabschiedung

Bei Rückfragen meldet euch gern in der Tourist-Info unter 04503 7794 100.