

## **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 13:00 Uhr

### **Freitag, 03.05.2024**

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

Die Trainerinnen und die Teilnehmerinnen 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 Kursleiter:innen 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 (1. Gruppe)

**9:15 Uhr - 10:15 Uhr** Tibetisches Heilyoga mit Tanja (2. Gruppe)

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 Giesel - Resilienz - mental stark die Herausforderungen des Lebens meistern

Bei Diplom-Psychologin Christina Giesel lernen die Teilnehmerinnen 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

**15:00 Uhr – 15:30 Uhr** Power - Entspannung nach dem Mittag

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

**20:00 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 (1. Gruppe)

Die erste Gruppe genießt ein vegetarisches Frühstück.

**10:00 Uhr - 11:15 Uhr** Hatha Yoga mit Annette (2. Gruppe)

Die zweite Gruppe genießt ein vegetarisches Frühstück.

**11:30 Uhr – 13:00 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 steht euch Ulrike Grimm gern unter 0162 4306982 zur Verfügung.