

KRAFTPAKET in Scharbeutz – 15. bis 17. November 2024 – Programm

Bitte einmal kurz die Welt anhalten - ich brauch' mal Zeit für mich.

Neue Energie tanken mit dem Kraftpaket-Wochenende in Pelzerhaken
Ein Wochenende sich nur um sich selbst kümmern. Für nichts und niemanden da sein, sondern stattdessen am Ostsee-Strand spazieren gehen, Yoga- oder Pilates Sessions erleben, neues Wissen über gesunde Ernährung sammeln und Skills für die mentale Gesundheit an die Hand bekommen - genau dafür wurden in der Lübecker Bucht drei besondere Kraftpakete geschnürt, die im November 2024 stattfinden.

Das Kraftpaket-Wochenende im Kurparksaal in Scharbeutz beginnt am Freitag, 15. November 2024 um 17 Uhr und endet am Sonntag, 17. November 2024 um 13:15 Uhr.

Folgende Leistungen sind enthalten:

Am Freitag, 15. November 2024:

17:00 Uhr - 19:00 Uhr Begrüßungsrunde & Ankommen in Scharbeutz mit anschließendem Strandspaziergang mit Eva Plambeck

Am Samstag, 16. November 2024

8:15 Uhr - 9:15 Uhr Pilates mit Margaritta Ackermann (1. Gruppe)

9:30 Uhr - 10:30 Uhr Pilates mit Margaritta Ackermann (2. Gruppe)

11:00 Uhr - 13:00 Uhr Vortrag der Diplompsychologin Eva Plambeck zum Selbstmitgefühl

13:15 Uhr Fingerfood

15:45 Uhr - 16:45 Uhr Pilates mit Margaritta Ackermann (1. Gruppe)

17:00 Uhr - 18:00 Uhr Pilates mit Margaritta Ackermann (2. Gruppe)

19:00 Uhr Gemeinsames Treffen im Restaurant GRANDE BEACH SCHARBEUTZ (auf Selbstzahler-Basis)

Am Sonntag, 17. November 2024

8:30 Uhr - 09:30 Uhr Pilates mit Margaritta Ackermann (1. Gruppe)

9:45 Uhr - 10:45 Uhr Pilates mit Margaritta Ackermann (2. Gruppe)

11:00 Uhr - 13:00 Uhr - Vortrag zur Fünf Elemente Ernährung und Selbstfürsorge mit der zertifizierten Ernährungsberaterin Dagmar Bartscherer

13:00 Uhr - 13:15 Uhr Feedbackrunde