

KRAFTPAKET in Pelzerhaken – 08. bis 10. 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 erste Kraftpaket-Wochenende im Vitalcenter in Pelzerhaken beginnt am Freitag, 08. November 2024 um 17 Uhr und endet am Sonntag, 10. November 2024 um 13:15 Uhr.

Folgende Leistungen sind enthalten:

Am Freitag, 08. November 2024:

17:00 Uhr - 19:00 Uhr Begrüßungsrunde & Ankommen im Vitalcenter in Pelzerhaken mit anschließendem Strandspaziergang mit Christina Griesel

Am Samstag, 09. November 2024

8:00 Uhr - 9:15 Uhr Yoga mit Sylvia Hesse (1. Gruppe)

9:30 Uhr - 10:45 Uhr Yoga mit Sylvia Hesse (2. Gruppe)

11:00 Uhr - 13:30 Workshop Mentale Gesundheit mit Christina Griesel - Resilienz - mental stark die Herausforderungen des Lebens meistern

13:30 Uhr Fingerfood

15:45 Uhr - 17:00 Uhr Yoga mit Sylvia Hesse (1. Gruppe)

17:15 Uhr – 18:15 Uhr Yoga mit Sylvia Hesse (2. Gruppe)

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

Am Sonntag, 10. November 2024

8:30 Uhr - 09:30 Uhr Yoga mit Sylvia Hesse (1. Gruppe)

9:45 Uhr – 10:45 Uhr Yoga mit Sylvia Hesse (2. Gruppe)

11:00 Uhr – 13:00 Uhr - Vortrag zur Ernährung mit Jasmin Schiemann zum Thema Achtsamkeit in der Ernährung und „Wie optimiere ich meine Stoffwechsel“

13:00 Uhr – 13:15 Uhr Feedbackrunde