

## **KRAFTPAKET in Pelzerhaken – 22. bis 24. 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 in stattfinden.

**Das dritte Kraftpaket-Wochenende im Vitalcenter in Pelzerhaken beginnt am Freitag, 22. November 2024 um 17 Uhr und endet am Sonntag, 24. November 2024 um 13:15 Uhr.**

Folgende Leistungen sind enthalten:

### **Am Freitag, 22. November 2024:**

17:00 Uhr – 19:00 Uhr Begrüßungsrunde & Ankommen im Vitalcenter mit anschließendem Strandspaziergang mit Christina Griesel

### **Am Samstag, 23. November 2024**

8:00 Uhr - 9:15 Uhr Yoga mit Jessica Grapatin (1. Gruppe)

9:30 Uhr - 10:45 Uhr Yoga mit Jessica Grapatin (2. Gruppe)

11:00 Uhr - 13:30 Vortrag/Workshop Mentale Gesundheit mit Christina Griesel – Was hilft mir bei der Stressbewältigung, Reduzierung und Vorbeugung von Stress?

13:30 Uhr Fingerfood

15:45 Uhr - 17:00 Uhr Yoga mit Jessica Grapatin (1. Gruppe)

17:15 Uhr – 18:15 Uhr Yoga mit Jessica Grapatin (2. Gruppe)

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

### **Am Sonntag, 24. November 2024**

8:30 Uhr - 09:30 Uhr Yoga mit Jessica Grapatin (1. Gruppe)

9:45 Uhr - 10:45 Uhr Yoga mit Jessica Grapatin (2. Gruppe)

11:00 Uhr - 13:00 Uhr - Vortrag zur Ernährung Jasmin Schiemann zum Thema Achtsamkeit in der Ernährung und wie optimiere ich meinen Stoffwechsel und emotionales Essen „Wie Darm und Gehirn miteinander verknüpft sind“

13:00 Uhr - 13:15 Uhr Feedbackrunde