

GESUNDHEIT - BEWEGUNG LEBENSFREUDE

TAGES - PROGRAMM

11 - 18 Uhr (durchgängig)

- Individuelle Gesundheits-Messungen & wissenschaftliche Stress-Diagnostik: Bioscan, NILAS[®]-Herzratenvariabilität, Vegatest[®]
- Gespräche, Infos, Austausch
- Snacks & Getränke

11:15 - 12:45 Uhr im YOGA - RAUM

- 11:15 - 11:45 Uhr: Hatha-Yoga mit Anne
- 12:00 - 12:30 Uhr: NIA[®] - getanzte Lebensfreude mit Tatjana
- 12:45 - 13:00 Uhr: Lach-Yoga „Lachen ist gesund“ mit Pieter

13:00 - 13:45 Uhr in der SALZGROTTE

- Sole-Atemmeditation mit Anne

14:00 - 15:30 Uhr im YOGA - RAUM

- 14:00 - 14:30 Uhr: Vitametik[®] und Stressprävention mit Tatjana
- 14:45 - 15:15 Uhr: Flow-Yoga „Meditation in Bewegung“ mit Anne
- 15:30 - 15:45 Uhr: Lach-Yoga - „Lachen ist gesund“ mit Pieter

16:00 - 16:45 Uhr in der SALZGROTTE

- Sole-Atemmeditation mit Anne

17:00 - 17:30 Uhr im YOGA - RAUM

- NIA[®] - getanzte Lebensfreude mit Tatjana