

FIVE.
REISEN

&
nana!
GESUND BLEIBEN



VitalTag

Ein Tag voller Gesundheit



Freitag, 27. Oktober 2023 von 14 bis 21.15 Uhr
Innovision Center in 92729 Weiherhammer

UNSERE REFERENTEN STELLEN SICH VOR



STEFAN SEKULLA

Loving Life Experience® / Köln

Stefan Sekulla ist Gründer, Inhaber und Geschäftsführer von Loving Life Experience® und Entwickler der Mindfulness Empowerment® Methode. Seine Angebote sind personenzentrierte Lösungen zur nachhaltigen Förderung der mentalen Gesundheit im Präsenz- und Livestream Format für Unternehmen, bildende, soziale und gesundheitliche Einrichtungen sowie für den Leistungssport- und Privatsektor.

WORKSHOP 20.00 UHR, RAUM 1, HOMERUS

ERLEBE DEINE 5 SINNE UND DIE AUSWIRKUNG AUF DEIN ENERGIESYSTEM

Mindfulness Empowerment® verdichtet auf moderne Weise klassische Achtsamkeitsinterventionen, dynamische Körper- und Energieübungen, klang- und atemtherapeutische Maßnahmen, mentale Ausrichtung, neuzeitlich-angepasste Meditationen und ausgleichende Entspannung in einer bestimmten Reihenfolge, was eine nachhaltig-positive Wirkung auf das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit des Menschen hat.



SUSANNE HUNDERTMARK

Mentorin für äußere und innere Ordnung / München

Als Mentorin hilft sie Frauen, ihr Zuhause, ihren Geist und ihre Seele von altem Ballast zu befreien, um Platz zu schaffen für ihr Wunschleben in Klarheit. Susanne Hundertmark begleitet Frauen, die sich entschlossen haben, Ordnung in ihr Leben zu bringen. Mit positiver Energie und frischen Impulsen kommt bereits ab der ersten Begegnung etwas in Bewegung und Ordnung.

WORKSHOP 15.00 UHR, RAUM 3, SOKRATES

BUSINESS YOGA - ÜBUNGEN ZUM STRESSABBAU IM ALLTAG

Wer glaubt, Yoga und Arbeitsplatz gehören nicht zusammen, täuscht sich. Wir alle sind in unserem Alltag immer größerem Stress ausgesetzt. Wo soll da noch Zeit für Yoga sein? Aktive kleine Pausen egal ob Zuhause oder im Büro können helfen in eine Routine zu finden und den Stress zu minimieren.

VORTRAG 15.00 UHR

PALAST OHNE BALLAST – DAS LEBEN ENTRÜMPELN UND KLARHEIT FINDEN

Stell dir vor du führst ein Leben in Leichtigkeit und frei von altem Ballast. Du hast den Überblick und die Kontrolle. Alles ist schön sortiert und ordentlich und du bist nur noch von Dingen umgeben, die du liebst. Susanne Hundertmark zeigt dir, wie der Weg zur dauerhaften Ordnung möglich ist und warum Ordnung zur inneren Klarheit führt.

WORKSHOP 17.00 UHR, RAUM 3, SOKRATES

LIEBEVOLLES LOSLASSEN - DIE KUNST DER DAUERHAFTEN ORDNUNG

TICKETS AB SOFORT ERHÄLTlich!
www.okticket.de oder im FIVE.Büro in Weiherhammer & Amberg