

EMPOWER DAY

TAGESABLAUF

09:30 UHR - BEGRÜSSUNG & ANKOMMEN

HERZLICHES WILLKOMMEN, KURZE EINFÜHRUNG IN DEN TAG
UND VORSTELLUNG DES PROGRAMMS.

10:00 - 11:00 UHR - KAKAOZEREMONIE & HERZÖFFNUNG TANJA & LUKAS

EIN SANFTER START IN DEN TAG.
DIE KAKAOZEREMONIE ÖFFNET DEIN HERZ, FÖRDERT
DANKBARKEIT UND PRÄSENZ UND SCHAFFT EINE TIEFE
VERBINDUNG INNERHALB DER GRUPPE.

**HINWEIS: WIR EMPFEHLEN, ZUR KAKAOZEREMONIE MIT
NÜCHTERNEM MAGEN ZU KOMMEN.**

11:00 - 11:30 UHR - VORTRAG: DIE 4 SÄULEN DER GESUNDHEIT PETER HARMATI

DIE VIER ELEMENTAREN GRUNDLAGEN FÜR EIN GESUNDES
UND ERFÜLLTES LEBEN.

11:30 - 12:15 UHR - YOGA SESSION AKTIVIERUNG & ENERGIEFLUSS SANDRA - GAJAHYOGA

EINE DYNAMISCHE UND BELEBENDE YOGAEINHEIT, DIE
DEINEN KÖRPER AKTIVIERT, DEINEN GEIST KLÄRT UND DEIN
ENERGIEFELD ÖFFNET.

EMPOWER DAY

**12:15 - 12:45 UHR - VORTRAG: GESUND
VON JUNG BIS ALT
CHRISTINE KIEFER**

WARUM DARMFLORE UND ENTZÜNDUNGSPROZESSE
ENTSCHEIDEND FÜR ENERGIE, IMMUNSYSTEM UND
LEBENSQUALITÄT SIND.

**12:45 - 13:15 UHR - VORTRAG:
GANZHEITLICHE ERNÄHRUNG
CATHARINA BARTSCH**

WIE BEWUSSTE UND INTUITIVE ERNÄHRUNG KÖRPER,
GEIST UND EMOTIONEN NACHHALTIG IN BALANCE
BRINGT.

**13:15 - 14:15 UHR - MITTAGSPAUSE &
GEMEINSAMES ESSEN**

IN DIESER PAUSE ERWARTET DICH EIN LECKERES, LEICHTES
UND GESUNDES MITTAGESSEN, DAS DEINEN KÖRPER NÄHRT,
OHNE ZU BELASTEN.

ZEIT FÜR BEWUSSTEN GENUSS, AUSTAUSCH, INTEGRATION
UND NEUE ENERGIE FÜR DEN WEITEREN TAG.

**14:15 - 14:45 UHR - VORTRAG: FASZIEN
& KÖRPERBEWUSSTSEIN
CORY KALMBACH**

EINBLICK IN DIE FASZINIERENDE WELT DER FASZIEN -
SCHLÜSSEL ZU BEWEGLICHKEIT, ENERGIEFLUSS UND
GANZHEITLICHER KÖRPERGESUNDHEIT.

EMPOWER DAY

**14:45 - 15:00 UHR - VORTRAG: SAUNA -
DIE KRAFT DER WÄRME
TIM NEUNFELDER
RUNA SAUNA**

WIE GEZIELTE WÄRMEANWENDUNGEN DIE GESUNDHEIT
STÄRKEN, SPANNUNGEN LÖSEN UND DAS IMMUNSYSTEM
UNTERSTÜTZEN.

**15:00 - 15:30 UHR - YOGA SESSION
REGENERATION & ÖFFNUNG
SANDRA-GAJAHYOGA**

EINE SANFTE, LÖSENDE YOGAEINHEIT - IDEALE
VORBEREITUNG AUF ATEMARBEIT, KÄLTE UND TIEFE
ENTSPANNUNG.

15:30 - 15:45 UHR - KURZE PAUSE

**15:45 - 16:30 UHR - SAUNA- & EISBAD-
SESSION**

ERLEBE DIE TRANSFORMATIVE KRAFT VON HITZE UND KÄLTE
- FÜR REINIGUNG, INNERE STÄRKE UND MENTALE KLARHEIT.

**17:00 - 18:00 UHR - ABSCHLUSS:
BREATHWORK & KLANGREISE
DANA ZUTHER & PETER HARMATI**

EIN KRAFTVOLLER ABSCHLUSS, BEI DEM TIEFGEHENDE
ATEMARBEIT AUF HEILENDE KLÄNGE TRIFFT - ZUR
INTEGRATION, ENTSPANNUNG UND INNEREN HARMONIE.

EMPOWER DAY

WICHTIGE INFORMATIONEN WAS DU MITBRINGEN SOLLTEST

ZEIT & VERTRAUEN

DER EMPOWER DAY IST BIS 18:00 UHR GEPLANT. WIR EMPFEHLEN DIR, DIR DEN GESAMTEN TAG BEWUSST FREIZUHALTEN, UM DAS ERLEBNIS IN RUHE UND MIT VOLLEM GENUSS ERLEBEN ZU KÖNNEN.

YOGAMATTE

EIGENE TRINKFLASCHE, DIE DU MIT WARMEM TEE ODER WASSER BEFÜLLEN KANNST

EINE WARME DECKE

HANDTUCH

BADEANZUG ODER BADEHOSE

(FÜR DIE TEILNAHME AN DER SAUNA-
UND EISBAD-SESSION)

GESUNDHEITLICHER HINWEIS

PERSONEN MIT HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN, BLUTHOCHDRUCK, PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN, EPILEPSIE, AKUTEN INFEKTEN, SCHWANGERSCHAFT, NACH KÜRZLICH ERFOLGTEN OPERATIONEN ODER MIT ANDEREN GESUNDHEITLICHEN EINSCHRÄNKUNGEN WIRD EMPFOHLEN, VOR DER TEILNAHME RÜCKSPRACHE MIT EINER MEDIZINISCHEN FACHPERSON ZU HALTEN ODER AUF EINZELNE PROGRAMMPUNKTE ZU VERZICHTEN.

WIR DANKEN DIR FÜR DEIN VERTRAUEN
UND DEINE OFFENHEIT.