

KlarSchiff

Hormone & Stress verstehen. Energie tanken.

Vier Tage für neue Erkenntnisse und frische Energie:

Heilpraktikerin Sandra Lopes bringt Licht ins Zusammenspiel von Hormonen, Cortisol und Stress. Verena setzt mit zwei Entspannungseinheiten den passenden Gegenpol. Und die Nordseeluft? Schafft Abstand vom Alltag und Raum, um KlarSchiff zu machen.

Donnerstag

*Ankommen &
Durchatmen*

Individuelle Anreise

Begrüßungsabend
in der Bakkerie

Freitag

*Verstehen &
Loslassen*

Frühstück in der Bakkerie

Progressive Muskelentspannung & bewusste Atmung | mit Verena
Anspannen, loslassen & zur Ruhe kommen

Die Sache mit den Hormonen | mit Sandra Lopes
Zusammenhänge erkennen & mit Mythen aufräumen

Samstag

*Sortieren &
Energie tanken*

Frühstück in der Bakkerie

Stress, Stress, Stress | mit Sandra Lopes
Cortisol verstehen & Zusammenhänge erkennen

Meditation Walk & Reflexion | mit Verena
Bewegen, wahrnehmen & Gedanken sortieren

*optional:
Individuelle
Zusatzangebote
bei Sandra
Lopes*

Sonntag

*Mitnehmen &
KlarSchiff machen*

Gemeinsames Abschlussfrühstück

Zurückblicken & neue Impulse festhalten

Individuelle Abreise
...oder einfach verlängern



INSELLUST
RESORT | BORKUM

**Hier mehr entdecken
& Auszeit buchen**

