

LebensHeldin!

Du bist eine echte LebensHeldin und hast eine Auszeit verdient!

Dein Wochenende steht unter dem Motto:

Erlebe ein Wochenende „zu Dir selbst“

Diese Reise lädt Dich ein Dir selbst etwas Gutes zu tun.

In einem zauberhaften Hotel kannst Du die Seele baumeln lassen, köstlich und gesund essen und mit LebensHeldinnen gemeinsam entspannen. Stress und Ängste loslassen und neue Kraft gewinnen. Mit Wellness, sanftem Yoga, geführter Meditation und einem rund-um-Verwöhnprogramm für´s Herz und für die Seele.

Unsere Gastgeber, das Team vom Heide-Hotel Reinstorf, haben ein großes Herz für LebensHeldinnen und dafür sind wir sehr dankbar. Hier kannst Du schon mal schauen, wo es hingehet: www.heide-hotel-reinstorf.de.

Stand 1.12.21: Dein Impf-, Genesenen- bzw. Testnachweis wird beim Check-In vom Hotel geprüft. Es gelten die zum Zeitpunkt der Reise in Niedersachsen gültigen Corona-Regeln und Schutzmaßnahmen.

Wir freuen uns, dass Du an unserer Heldinnen-Reise teilnimmst.

In den Coaching-Sessions werden die Heilkraft von Meditation, Angst- und Stressbewältigung, gesunde Ernährung und seelische Themen behandelt. Dazu gehört u.a. der Einfluss von positiven Gedankenmustern auf den Heilungserfolg, u.a. "Negative Denkmuster erkennen und nachhaltig in positive Denkmuster verwandeln" oder "Dankbarkeit und Achtsamkeit im Alltag". Die Teilnahme ist immer freiwillig, wir empfehlen Dir von Herzen, das Angebot wahrzunehmen.

Lebensheldin!

Hier noch ein paar organisatorische Hinweise:
Bring gute Laune mit, ansonsten ist für alles gesorgt!

Und hier darfst Du ankommen:

Heide Hotel Reinstorf

Alte Schulstraße 6
21400 Reinstorf
+49 (0) 4137-809-0

An- und Abfahrt

Informiere uns bitte, ob Du mit dem Auto anreist - vielleicht kannst Du noch jemanden mitnehmen bzw. Vom Bahnhof Lüneburg abholen? Unser Tipp: Wir werden ca. 2 Wochen vor dem Reiseternin eine What´s App-Gruppe gründen, damit ihr ggf. Fahrgemeinschaften bilden könnt - melde Dich bitte, falls Du das nicht möchtest. Du kannst mit einem HVV-Ticket aus dem Einzugsgebiet mit der Bahn fahren, ab Lüneburg gibt es eine Busverbindung nach Reinstorf.

Bitte nimm warme + gemütliche Kleidung ein, etwas Bequemes für Yoga + Meditation und Schwimmsachen + Badeschlappen für unsere Wellness-Zeit.
Kuschelige Bademäntel sind vorhanden.

Im Hotel sind Einzelzimmer für uns alle reserviert.

Wichtig: Unser Angebot wird von einer Studie begleitet. Du bekommst direkt bei der Ankunft einen Fragebogen, den Du bitte ausgefüllt zum Kennenlern-Abend mitbringst.

Spendenkonto

Hamburger Volksbank
IBAN: DE66 2019 0003 0084 6025 03
BIC: GENODEF1HH2

Silke Linsenmaier

Vorstand
0175 244 24 54
sl@lebensheldin.de

Isabella Ladines

Vorstand
0179 102 44 37
il@lebensheldin.de

LebensHeldin!

Programm Tag 1

ab	15.00	individuelle Ankunft und Check In
	17.00	Treffen in der Hotel-Lobby Gemeinsames Kennenlernen „LebensHeldin! e.V. stellt sich vor“ & Inspirations-Vortrag
	19.00	LebensKost - gemeinsames Abendessen
	danach	LebensHeldin! Zeit oder Zeit zum Schlafen

Programm Tag 2

	8.30	Heldinnen-Frühstück
	9.30	Achtsamkeit - Ein gemeinsamer Spaziergang in den Morgen
	10.00	Soul-Yoga + Meditation: Heldinnen begrüßen den Tag
	11.00	Heldinnen-Zeit (Erfahrungsaustausch, Workshop Teil 1 zur Angst- und Stressbewältigung und mehr)
	13.00	LebensKost: ein leichtes Mittagessen
	14.00	Heldinnen-Zeit (Erfahrungsaustausch, Workshop Teil 1 zur Angst- und Stressbewältigung und mehr)
	16.00	Sauna, Wellness, Schwimmbad für LebensHeldinnen Auszeit für Dich, Zeit zum Spaziergehen, noch mehr entspannen
	19.00	LebensKost: gemeinsames Abendessen
	danach	LebensHeldin! Zeit oder Zeit zum Schlafen

Programm Tag 3

	8.30	Heldinnen-Frühstück
	9.30	Achtsamkeit - Ein gemeinsamer Spaziergang in den Morgen
	10.00	Soul-Yoga + Meditation: Heldinnen begrüßen den Tag
	11.00	Heldinnen-Zeit (Erfahrungsaustausch, Workshop Teil 2 zur Angst- und Stressbewältigung und mehr)
	13.00	Gesunde und leckere Küche: Inspirationsvortrag und kleiner Mittagssnack
	14.00	Heldinnen-Zeit zum Abschied
	14.30	Ende der LebensHeldinnen-Auszeit individuelle Abfahrt