LebensHeldin!

Du bist eine echte LebensHeldin und hast eine Auszeit verdient!

Wir freuen uns riesig auf Deine Teilnahme an unserer Healing-Reise.

Das Team vom Heide-Hotel Reinstorf hat ein großes Herz für LebensHeld:innen und das jetzt schon seit 5 Jahren. Es sind wunderbare Gastgeber, die uns rundum verwöhnen. Freu Dich auf den Aufenthalt: www.heide-hotel-reinstorf.de.
Dich erwartet ein wunderschönes Hotel in der Lüneburger Heide, köstliches, gesundes Essen und ein umfangreiches Wellness-Angebot.

Werde Heldin Deines Lebens
Auch von uns wirst Du mit offenen Armen empfangen: Silke, Isabella und Kathi.
Wir und die Energie der Gruppe helfen Dir, Stress und Ängste loszulassen und neue Kraft zu gewinnen. Freu Dich auf sanftes Yoga, Tanzen, geführte Meditationen und viele Übungen, die Dich aufrütteln können, aber Dir letztlich zeigen: DU bist die Heldin Deines Lebens und in Dir steckt viel mehr, als Du glaubst.

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
Die Reise wird von Dir selbst organisiert, Check-in ist am Anreisetag ab 15h möglich, das Veranstaltungsende ist am Abreisetag um 14h, bitte plane Deine Abfahrt entsprechend.
Du kommst aus Hamburg und Umgebung? Dann kannst Du mit einem HVV-Ticket aus dem Einzugsgebiet mit der Bahn fahren, ab Lüneburg gibt es eine Busverbindung nach Reinstorf.
Taxen stehen am Bahnhof direkt, die Fahrt kostet ca. 40 €. Damit ihr untereinander eine Mitfahrgelegenheit organisieren könnt, verschicken wir rechtzeitig einen Link zu unserer What´s App-Gruppe.

LebensHeldin!

Bitte pack in Deinen Koffer:

- warme + gemütliche Kleidung
- Etwas Bequemes + Wollsocken für Yoga + Meditation
- Schwimmsachen + Badeschlappen für Deine Wellness-Zeit
- wenn Du eine Yoga-Matte hast, bring sie gern mit

Kuschelige Bademäntel sind vorhanden und können für 10€ an der Hotel-Rezeption ausgeliehen werden. Im Hotel sind Einzelzimmer für uns alle reserviert.

Unser Programm (Änderungen vorbehalten)

Du wirst die Heilkraft von Meditation kennenlernen. In Workshops und Gruppenarbeit werden Angst- und Stressbewältigung und seelische Themen behandelt. Dazu gehört der Einfluss von positiven Gedankenmustern, u.a. "Dankbarkeit und Achtsamkeit“ oder "Negative Denkmuster erkennen und nachhaltig in positive Denkmuster verwandeln“.

Die Teilnahme ist immer freiwillig, wir empfehlen Dir von Herzen, alle Angebote wahrzunehmen.

Tag 1

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

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!

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 Bewusstwerdung, Dankbarkeit und mehr)
13.00	**LebensKost: ein leichtes Mittagessen**
14.00	Heldinnen-Zeit (Erfahrungsaustausch, Workshop Teil 2 Bewusstwerdung, Dankbarkeit und mehr)
16.00	Sauna, Wellness, Schwimmbad für LebensHeldinnen Auszeit für Dich, Zeit zum Spazierengehen, noch mehr entspannen
19.00	**LebensKost: gemeinsames Abendessen**
danach	LebensHeldin! Zeit oder Zeit zum Schlafen

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 1 zur Angst- und Stressbewältigung und mehr)
13.00	**LebensKost: ein leichtes Mittagessen**
14.00	Heldinnen-Zeit (Erfahrungsaustausch, Workshop Teil 2 zur Angst- und Stressbewältigung und mehr)
16.00	Sauna, Wellness, Schwimmbad für LebensHeldinnen Auszeit für Dich, Zeit zum Spazierengehen, noch mehr entspannen
19.00	**LebensKost: gemeinsames Abendessen**
danach	LebensHeldin! Zeit oder Zeit zum Schlafen

Tag 4

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, Dein Heldinnen-Coaching - wie geht es weiter? Feedbackrunde und Abschluss
13.00	**Lebenskost: ein leichtes Mittagessen**
13.45	Heldinnen-Zeit zum Abschied
14.00	**Ende der LebensHeldinnen-Auszeit** **individuelle Abfahrt**