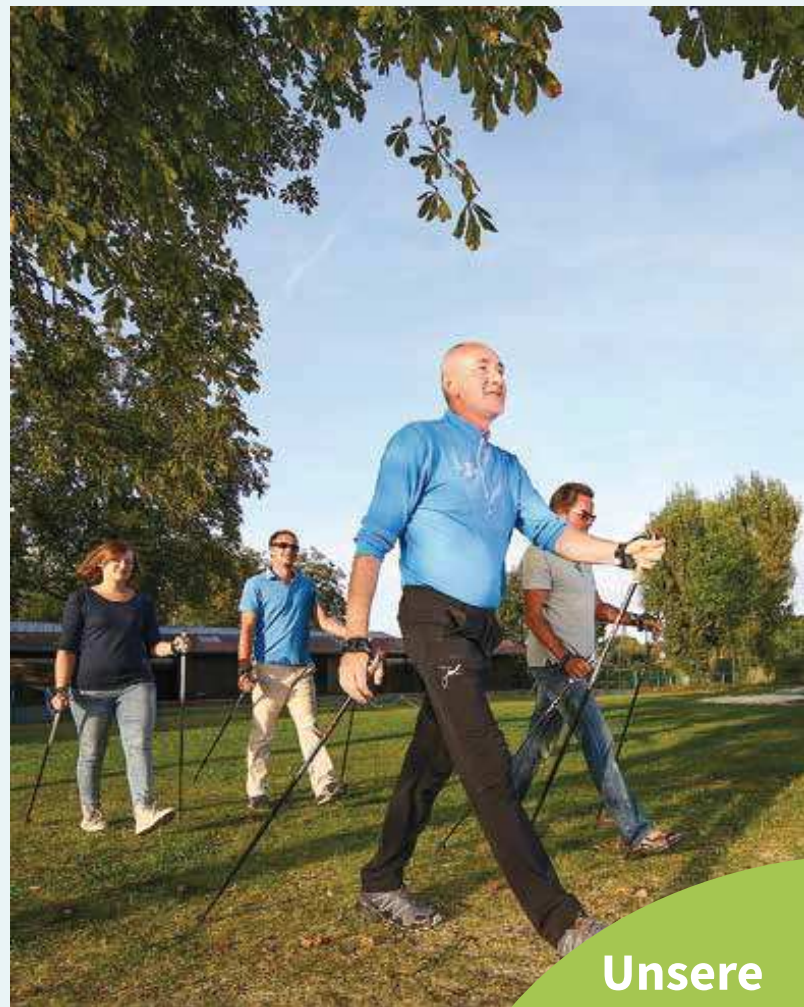


## Programmübersicht

- 1. Tag** 10.00-11.30 Uhr **Nordic Walking Modul 1**  
Von Anfang an richtig  
13.00-14.00 Uhr **Nordic Walking Modul 2**  
Die ersten Schritte  
17.30-19.00 Uhr **Yoga - Wurzelchakra**  
Stabilität und innere Stärke
- 2. Tag** 10.00-11.30 Uhr **Nordic Walking**  
Die entscheidenden Schritte I  
14.00-16.00 Uhr **Kräuterwanderung**  
Heilpflanzen und essbare Wildpflanzen  
17.30-19.00 Uhr **Yoga - Sakralchakra**  
Spüre deine Lebendigkeit
- 3. Tag** 10.00-11.30 Uhr **Nordic Walking**  
Die entscheidenden Schritte II  
14.00-16.00 Uhr **Auf Entdeckungsreise in der Natur** - Natur als Ort für Erholung und Genesung  
17.30-19.00 Uhr **Yoga - Manipura Chakra**  
Stärke deine Körpermitte
- 4. Tag** 11.00-11.30 Uhr **Nordic Walking**  
Die ergänzenden Schritte  
14.00-16.00 Uhr **Kräuter in der Ernährung**  
gemeinsames Verarbeiten von Kräutern  
17.30-19.00 Uhr **Yoga - Anahata Chakra**  
Öffne dich für Liebe und Mitgefühl
- 5. Tag** 9.00-13.00 Uhr **Nordic Walking Tour**  
Nordic Walking Tour und Erwerb des Ausweises und Abzeichens  
17.30-19.00 Uhr **Yoga - Die drei oberen Chakra**  
Einzigartigkeit, Intuition, Verbindung



## Gesundheitswoche: Durchstarten im Ruppiner Seenland



Unsere  
Angebote  
für Ihre  
Gesundheit





## Gesundheitswoche: Durchstarten in Ruppiner Seenland

Nur 55 Minuten von Berlin entfernt, fängt Ihr Gesundheitsurlaub an! Bei uns können Sie dem Alltag für eine kurze Auszeit entfliehen und sich voll und ganz ihrer Gesundheit widmen. Sie entdecken beim Nordic Walking, Yoga und Wanderungen sportlich aktiv und bewusst eine vielfältige Natur. Gemeinsam mit Gleichgesinnten stärken Sie so Ihre Gesundheit und Ihre Fitness, steigern Ihr Wohlbefinden und erwerben Fähigkeiten, die nachhaltig die Lebenskraft fördern. Sie erwartet ein abwechslungsreiches und ganzheitliches Programm, das für Bewegung, Entspannung und tiefgreifende Naturerlebnisse steht. Für Gesundheitsbewusste und solche, die es werden möchten.

### Wo geht es hin?

70 km nordwestlich von Berlin entfernt, liegt in der ost-ruppiner Landschaft das Temnitzquell, das Quellgebiet des kleinen Flusses Temnitz. Hier unterwegs erleben Sie eine unvergleichliche Natur geprägt von ausgedehnten Wäldern, Heide und Seen.

### Was erwartet Sie?

#### Nordic Walking

Dieses spezielle gelenkschonende Bewegungskonzept hilft Ihnen, die Muskulatur der Beine, den Rücken, aber auch die allgemeine Fitness aufzubauen. Gleich nach einer kurzen theoretischen Einführung werden in der Praxis die grundlegenden und entscheidenden Bewegungsabläufe für das Nordic Walking vermittelt und trainiert. Den Abschluss bildet eine Nordic Walking Tour.

#### Yoga

Jeder Tag kann mit Yin Yoga abgerundet werden, bei dem Sie lernen, in achtsamen Übungen anzukommen und loszulassen. Yoga heißt im Hier und Jetzt leben und hilft, Energiezentren zu aktivieren und zu harmonisieren. Sie erlernen an den fünf aufeinanderfolgenden Abenden einfache Übungen für zuhause verbunden mit der tiefen und kraftvollen Bauchatmung.

#### Erholung in der Natur

Bei einer Kräuterwanderung lernen Sie heimische essbare und heilsame Pflanzen intensiv kennen. Bei der Entdeckungsreise in der Natur geht es darum, die Natur als Ort der Erholung und Genesung kennenzulernen. Mit einfachen Übungen werden Ihr Immunsystem angeregt, Ihre Mitochondrien unterstützt, Ihre Sinne aktiviert und Ihr mentales Befinden gestärkt.



#### Veranstaltungsort

Die Märkische Höfe, Dorfstraße 10 und 11 in 16818 Netzeband

#### Information und Anmeldung

**Olaf Wolff:** [info@fitness-studio-natur.de](mailto:info@fitness-studio-natur.de),  
Tel 0151 151 26 790, [www.fitness-studio-natur.de](http://www.fitness-studio-natur.de)

**Julia Brodowski:** [info@mondlicht-yoga.com](mailto:info@mondlicht-yoga.com),  
Tel 0173 1708155, [www.mondlicht-yoga.com](http://www.mondlicht-yoga.com)

**Dr. Kristin Peters:**  
[post@kristin-peters.de](mailto:post@kristin-peters.de),  
Tel 033 979 519 677,  
[www.kristin-peters.de](http://www.kristin-peters.de)

**Märkische Höfe:**  
[info@maerkischehoeffe.com](mailto:info@maerkischehoeffe.com),  
Tel 033924 8980,  
[www.maerkischehoeffe.com](http://www.maerkischehoeffe.com)

**Unsere  
Angebote  
für Ihre  
Gesundheit**