

# Programm 1. Gesundheitstag Timetable

**Sonntag 16. März 2025 auf dem Landhof Neulingen**

11:00	Eröffnung des Tages durch Christa Ringkamp
11:30	Kurs - Dietlin Jacobs: Fitline 20min Minikurs zur Bewegung + Mobilität im Alltag
11:30	Vortrag - Neue Wege Fr. Priezel: 20 min "Gartentherapie in der Familie"
11:30	Führung - Sabine König: (TN 15), 30min "Kräuterführung mit der Pflanzenbotschafterin"
11:30	Workshop - Julia Wille: Mental-Coaching (15TN) 60 min Traumaintegration & Lebensfreude. Neue Impulse und Wissensbausteine
12:15	Kurs - Benefit Yoga 15min Einführungseinheit im Stehen
12:45	Workshop - J. Milkert: (15TN) Stressmanagement 20min+30min Input+Praxis Anleitung zur Selbstfürsorge
13:00	Vortrag - Dietlin Jacobs: Fitline: 20 min, "effektive Prävention f. mehr Lebensqualität im Alltag"
13:00	Kurs - Janin Bartel: "MutMuckel" MiniTraining (5-7 J.) 30min Gefühle erkennen, Bewegung, Geschichten, kl. Übungen
13:45	Vortrag - Kathrin Duhm: THEKI®: 30 min „Wo Energie fließt, beginnt Heilung: Blockaden lösen, Balance finden.“
13:45	Kurs - Janin Bartel: "Voll-Okay" MiniTraining (8-12J) 30min Selbstwertgefühl & Resilienz stärken, Grenzen setzen
14:00	Führung - Sabine König: (TN 15), 30min "Kräuterführung mit der Pflanzenbotschafterin"
14:00	Workshop - Mental-Coaching (15TN) 60 min Traumaintegration & Lebensfreude. Neue Impulse und Wissensbausteine
14:30	Kurs - Dietlin Jacobs: Fitline 20min Minikurs zur Bewegung + Mobilität im Alltag
14:30	Workshop - Ines Götzte: Klangworkshop (15TN) 45min "zu neuer Gesundheit mit heilender Musik Selbstheilungskräfte aktivieren & Stress abbauen"
14:45	Vortrag - Neue Wege Fr. Priezel: 20 min "Gartentherapie in der Familie"
15:15	Workshop - J. Milkert: (15TN) Stressmanagement 20min+30min Input+Praxis Anleitung zur Selbstfürsorge
15:30	Vortrag - Dietlin Jacobs: Fitline: 20 min, "effektive Prävention f. mehr Lebensqualität im Alltag"
15:45	
16:00	