



## **Probeseminar vom 09.03.2024- 10.03.2024 (Sa-So)**

### **Tag 1**

**Samstag** 08:30 - 09:00 Uhr - alle Teilnehmer (TN)

Kurz- und Knapp - Vorstellung der TN ( z.B. mit vorgegebenen Punkten )

09:00 Uhr - 09:45 Uhr - Lebenswerkstatt Bettina Modler

Chinesischer Morgengruß

Bewegende Kennenlern- und Aufwärmspiele

#### **Gruppe 1**

09:45- 10:00 Uhr - Doreen Garlipp - Praxis für Ernährungstherapie /  
Gruppe 1

Impulsvortrag Achtsam Essen

10:00 Uhr - 12:30 Uhr HaJo - Koch und Doreen Garlipp / Gruppe 1

Kochen mit HaJo & Doreen

#### **Gruppe 2**

09:45 - 12:30 Uhr / Britt Muschert Gruppe 2

Kräuterwanderung und / oder Waldbaden / Sammeln von Tisch-Deko für  
den Mittagstisch mit Kräuterfee Britt

#### **Alle**

12:30 -13:00 - gemeinsames Eindecken bzw . Dekorieren des Tisches

13:00 Uhr - Mittagessen

14:00 Uhr - 15:00 Uhr - Lebenswerkstatt Bettina Modler

Walking statt Schlafen ( frei nach dem Motto „Nach dem Essen sollst du.  
ruh'n oder 1000 Schritte tun)“

**Gesundheitsregion Hoher Fläming e.V.**

Klein Glien 25 - 14806 Bad Belzig - Tel: 033843 - 928 550 [www.gesundheitsregion-hoherflaeming.de](http://www.gesundheitsregion-hoherflaeming.de)

15:00 Uhr - 16:00 Uhr / Britt Muschert

Aroma-Therapie / Entspannung - Ausklang Tag 1

16:00 Uhr / Haus Fläming

Kaffeepause

18:00 Uhr - 19:00 Uhr Abendbrot - Haus Fläming

17:00 Uhr - 21:00 Uhr Steintherme Bad Belzig

Bis zu 3h Kostenfrei Bad - und Saunanutzung

## Tag 2

### **Sonntag**

08:30 Uhr - 09:30 Uhr - Haus Fläming

Frühstück

09:30 Uhr - Lebenswerkstatt Bettina Modler

- Chinesischer Morgengruß
- Begrüßung / Kurzaustausch „ Wie gehts euch heute?“

### **Gruppe 1**

09:45- 10:00 Uhr - Doreen Garlipp Praxis für Ernährungstherapie)/  
Gruppe 1

Impulsvortrag Achtsam Essen

10:00 - 12:30 Uhr HAJO- und Doreen Garlipp / Gruppe 1

Kochen mit HaJo & Doreen

### **Gruppe 2**

09:45 - 12:30 Uhr / Britt die Waldfee Gruppe 2

Kräuterwanderung und/ oder Waldbaden

### **Gesundheitsregion Hoher Fläming e.V.**

Klein Glien 25 - 14806 Bad Belzig - Tel: 033843 - 928 550 [www.gesundheitsregion-hoherflaeming.de](http://www.gesundheitsregion-hoherflaeming.de)

## **Alle**

12:30 Uhr - 13:00 Uhr - gemeinsames Eindecken bzw. . Dekorieren des Tisches

13:00 Uhr - 14:00 Uhr Mittagessen / Haus Fläming

14:00 Uhr - 15:00 Uhr - alle TN

Reflexion des Probe-Seminars / Verabschiedung

**Kosten 138,00 Euro pro Person für  
Alles außer Schlafen  
(Übernachtung 50,00 Euro extra)**

## **Hinweis**

Die Angebote aus dem Entspannung- und Bewegungsbereich sind für das Probeseminar stark eingekürzt - in Echt nehmen sie deutlich mehr Raum ein.

Das Probeseminar ist eine Möglichkeit, ein Gefühl aber auch ein Feedback der Teilnehmer zu bekommen ... alles in allem, unsere Grundlage für eine Konzepterstellung im Rahmen der öffentlichen Angebote im Bereich Gesundheit/ Betriebliches Gesundheitsmanagement / Prävention

**Gesundheitsregion Hoher Fläming e.V.**

Klein Glien 25 - 14806 Bad Belzig - Tel: 033843 - 928 550 [www.gesundheitsregion-hoherflaeming.de](http://www.gesundheitsregion-hoherflaeming.de)