



# DEIMANN'S

## Gesundheitswochenende

### IN BALANCE

Gesund. Bewusst. Vital. Entdecken Sie Wege zu mehr Lebensenergie und innerer Balance. In dieser besonderen Woche steht alles im Zeichen von Langlebigkeit, Wohlbefinden und mentaler Stärke – begleitet von erfahrenen Expertinnen aus Medizin, Therapie und Achtsamkeit.

Begleitung durch Dr. med. Katja Köhler (Allgemeinmedizin & Psychotherapie),  
Kerstin Kotthoff (Physiotherapeutin), Kerstin Hauß (Yogalehrerin)  
sowie Lisa Tajer (Ökotrophologin).

### 1. Tag

15.40 Uhr: Treffen in der Lobby

15.45 - 17.00 Uhr: Einführung und Kennenlernen, Umgang mit Stress

17.00 - 18.00: Yogastunde

### 2. Tag

8.30 - 9.00 Uhr: Wassergymnastik

11.00 - 12.00 Uhr: Körperwahrnehmung

13.00 - 14.00 Uhr: Seelische Stärke - Achtsamkeit (Vortrag)

14.30 - 15.30 Uhr: Ernährung verstehen - Was du wirklich brauchst (Vortrag)

17.00 - 18.00: Yogastunde

### 3. Tag

8.30 - 9.00 Uhr: Wassergymnastik

11.00 - 12.00 Uhr: Körperbewegung

15.00 - 16.00 Uhr: Das Leben darf leicht sein (Vortrag)

17.00 - 18.00: Yogastunde

### 4. Tag

8.30 - 9.00 Uhr: Wassergymnastik

11.15 - 12.15 Uhr: Ernährung verstehen - Gesund essen im echten Leben (Vortrag)

ab 12.15 Uhr: Abschiedsrunde

Alle Stunden mit Bewegung finden im Raum der Stille statt,  
zu den Vorträgen treffen wir uns in der Arztpraxis!

