

PROGRAMM: BESSER LEBEN-TAGE

MeerBalance – Im Rhythmus der Binzer Bucht zu einem erholsamen Schlaf

31.10. – 02.11.2019

Donnerstag, 31.10.2019

18.30 Uhr

Eröffnung der Besser Leben-Tage sowie Vorstellung der Referenten

19 Uhr Vortrag: Schlafen für Aufgeweckte

Mehr Lebensenergie durch guten Schlaf, mit Dr. med. Michael Feld (etwa 60 Min.)

anschließend Einführung in **Entspannungsrituale** (etwa 30 Min.)

abschließend **Klangmeditation** mit Anja Kanis (etwa 45 Min.)

Ort: Travel Charme Kurhaus Binz, Kurhaus-Saal, Eingang Schillerstraße 4

Freitag, 01.11.2019

7 – 7.45 Uhr

Kurs: Qi Gong

Übungen zum Sonnenaufgang am Strand mit Konstanze Wortmann

Treff: Strand am Kurplatz

7 – 7.45 Uhr

Kurs: Männer-Yoga

Übungen zum Sonnenaufgang am Strand mit Ulf Tode

Treff: Strand am Kurplatz

10 – 11 Uhr

Vortrag: Entspannung – Der Königsweg in den Schlaf [*]

mit Konstanze Wortmann

Ort: Travel Charme Kurhaus Binz, Salon Saarema, Eingang Schillerstraße 4

11.30 – 13 Uhr

Feldenkrais-Kurs: Entspannte Muskeln – entspannter Schlaf [*]

Bewusst entspannende Übungen auf der Matte mit Karin Reeckmann

Ort: Travel Charme Kurhaus Binz, Salon Bornholm/Öland, Eingang Schillerstraße 4

11.30 – 13 Uhr

Kurs: Lachen ist die beste Medizin [*]

Übungen – Lachen entspannt mit Dorothe Schabsky

Ort: Travel Charme Kurhaus Binz, Salon Saarema, Eingang Schillerstraße 4

14.30 – 16.30 Uhr

Kurs: Den Schlaf locken – Einführung in das Sounder Sleep System [*]

Entspannende Übungen zum Einschlafen mit Dorothe Schabsky

Ort: Travel Charme Kurhaus Binz, Salon Bornholm/Öland, Eingang Schillerstraße 4

14.30 – 16.30 Uhr

Wanderung: Die Heilkraft des Küstenwaldes

Den Wald mit allen Sinnen entdecken mit Anja Kanis (etwa 3 km)

Treff: Kurplatz

18.30 Uhr

Vortrag: Guten Schlaf kann man essen [*]

mit Dr. med. Frank Ingwersen (etwa 90 Min.)

anschließend **Schlaf-Rituale** (etwa 30 Min.)

abschließend **Klangmeditation** mit Anja Kanis (etwa 45 Min.)

Ort: Travel Charme Kurhaus Binz, Salon Saarema, Eingang Schillerstraße 4

Samstag, 02.11.2019

7 – 7.45 Uhr

Kurs: Tai-Ji mit Reflexzonentraining

Übungen zum Sonnenaufgang am Strand mit Prof. Dr. Detlef Grünke

Treff: Strand am Kurplatz

7 – 7.45 Uhr

Kurs: Männer-Yoga

Übungen zum Sonnenaufgang am Strand mit Ulf Tode

Treff: Strand am Kurplatz

10 – 11 Uhr

Vortrag: So bleiben Sie gelassen – Tipps für den Alltag [*]

mit Konstanze Wortmann

Ort: Travel Charme Kurhaus Binz, Salon Saarema, Eingang Schillerstraße 4

11.30 – 13 Uhr

Workshop: Wissen macht Schlaf [*]

mit Konstanze Wortmann

Ort: Travel Charme Kurhaus Binz, Salon Saarema, Eingang Schillerstraße 4

11.30 – 13 Uhr

Kurs: Meridian Yoga [*]

Übungen zum besseren Ein- und Durchschlafen mit Catarina Klein

Ort: Travel Charme Kurhaus Binz, Salon Bornholm/Öland, Eingang Schillerstraße 4

14.30 – 16.30 Uhr

Kurs: Den Schlaf locken – Einführung in das Sounder Sleep System [*]

Entspannende Übungen zum Einschlafen mit Dorothe Schabsky

Ort: Travel Charme Kurhaus Binz, Salon Bornholm/Öland, Eingang Schillerstraße 4

14.30 – 16.30 Uhr

Heilklima-Wanderung

mit Informationen zu heilklimatischen Faktoren sowie aktiven Atem- und Bewegungsübungen mit Prof. Dr. Detlef Grünke (etwa 4 km)

Treff: Kurplatz

18.30 Uhr

Vortrag: Das Gehirn im Bauch [*]

mit Dr. med. Frank Ingwersen (etwa 90 Min.)

abschließend **Schlaf-Rituale** (etwa 30 Min.)

Ort: Travel Charme Kurhaus Binz, Salon Saarema, Eingang Schillerstraße 4

Informationen & Hinweise:

[*] Für diese Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich:

Kurverwaltung Binz | Torsten Kohlschmidt | Mobil 0172 – 2 16 15 83 |

t.kohlschmidt@binzer-bucht.de

Bei allen Kursen und Workshops empfehlen wir lockere, bequeme Kleidung.

Individuelle Beratung: Am Freitag- und Samstag-Nachmittag werden individuelle Beratungs-Zeiten bei Konstanze Wortmann (Schlafschule Unna) angeboten.

Anmeldungen sind zu den Veranstaltungen möglich.

**Gemeinde Ostseebad Binz – Eigenbetrieb Kurverwaltung, Heinrich-Heine-Straße 7,
18609 Ostseebad Binz, Tel 038 393 – 148 148, info@binzer-bucht.de**