

NATUR. GESUND. BEWEGEN.

Gesundheitswoche: Durchstarten im Ruppiner Seenland

Nur eine Stunde 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. Entdecken Sie die vielfältige Natur des Ruppiner Seenlandes beim Nordic Walking. Erfahren Sie Wissenswertes über die Nutzung und die Wirkung bestimmter Heilkräuter bei einer entspannenden Naturwanderung. Sie wollen gerne mit neuer Lebensfreude und mit mehr Energie in den Alltag starten? Dann lernen Sie durch Yoga Ihren Körper wieder bewusster wahrzunehmen und sich gut um Ihre Seele zu kümmern. 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.

IHRE URLAUBSREGION

70 km nordwestlich von Berlin entfernt, liegt in der ostruppiner Landschaft das Temnitzquell, das Quellgebiet des kleinen Flusses Temnitz. Hier unterwegs erleben Sie eine unvergleichliche Natur geprägt von ausgedehnten Wäldern, Heide und Seen. Naturnahe Fließgewässer, unzählige kleine Moore, über 160 Seen und alte Laubwälder, vor allem Buchenwälder, prägen die Landschaft des Naturparks Stechlin-Ruppiner Land, an dessen westlichen Rand Sie sich befinden. Eine der letzten großen Heideflächen Europas ist nahebei, die Kyritz-Ruppiner Heide. Eine Sielmanns Naturlandschaft, die einen Besuch wert ist. Im Ortsteil Katerbow liegt der etwa 2 km lange Katerbower See, der zu den Ausläufern der Mecklenburgischen Seenplatte gehört.

WAS ERWARTET SIE?

Nordic Walking

- Schwerpunkt des Programms ist der Einstieg ins 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 unter dem Motto „Landschaftlich reizvoll- sportlich angenehm“. Sie erleben die wunderschöne Landschaft unserer Region, lernen Land und Leute kennen und legen dabei das Nordic Walking Abzeichen ab – eine gewinnbringende Kombination!

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. Im Fokus stehen Hüft- und Herzöffnung. „Nimm dir Zeit der Mensch zu werden, der Du bist!“

Erholung in der Natur und gesunde Ernährung

- Ergänzt werden die nachhaltigen und ganzheitlichen Aktivitäten mit Erholung und Entspannung in und mit der Natur. Bei einer Kräuterwanderung lernen Sie heimische essbare und heilsame Pflanzen intensiv kennen. Sie erfahren ihren gesundheitlichen Nutzen und erhalten Anregungen zur Verarbeitung.
- 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.
- Schließlich können gemeinsam einige gesundheitsfördernde Speisen und Getränke aus den Wildpflanzen hergestellt und die ganzheitliche Verwendung von Gewürzen und Kräutern in der Ernährung vertieft werden.

PREIS

4 Übernachtungen im DZ in den Märkischen Höfen / Verpflegung im Preis inbegriffen (4 x Frühstück, 5 x vegetarisches Mittag als Tellergericht und 1x Abendessen als Dreigangmenü), inkl. Nordic Walking Ausweis und Abzeichen, Skript, Materialien und Utensilien, um aus Kräutern Speis und Trank herzustellen. Es können auch einzelne Tagesangebote ausgewählt werden: € 550,- pro Person

TERMINE

- 02. bis 06. Juli 2018
- 13. bis 17. August 2018

**Unsere
Angebote
für Ihre
Gesundheit**

PROGRAMMÜBERSICHT

Tag	Uhrzeit	Module	Inhalte
1. Tag	10:00-11:30	Nordic Walking Modul 1	Von Anfang an richtig
	13:00-14:00	Nordic Walking Modul 2	Die ersten Schritte
	17:30-19:00	Yoga	Wurzelchakra – Verbindung zur Erde – Stabilität und Stärke
2. Tag	10:00-11:30	Nordic Walking	Die entscheidenden Schritte I
	14:00-16:00	Kräuterwanderung	Heilpflanzen und essbare Wildpflanzen bestimmen und kennenlernen
	17:30-19:00	Yoga	Sakralchakra – Im Fluss des Lebens Spüre deine Lebendigkeit
3. Tag	10:00-11:30	Nordic Walking	Die entscheidenden Schritte II
	14:00-16:00	Auf Entdeckungsreise in der Natur	Natur als Ort für Erholung und Genesung kennenlernen
	17:30-19:00	Yoga	Manipura Chakra-Quelle der Lebensenergie Stärke deine Körpermitte
4. Tag	11:00-11:30	Nordic Walking	Die entscheidenden Schritte
	14:00-16:00	Gewürze, Kräuter und Wildpflanzen in der Ernährung	Anwendungen und gesundheitlicher Nutzen, gemeinsames Verarbeiten von Kräutern
	17:30-19:00	Yoga	Anahata Chakra – Öffne dich für Liebe und Mitgefühl
5. Tag	09:00-13:00	Nordic Walking Tour	Nordic Walking Tour und Erwerb des Nordic Walking Ausweises und Abzeichens
	17:30-19:00	Yoga	Die drei oberen Chakren – Einzigartigkeit, Intuition, Verbindung Setze dir eine Intention für dein Leben

AN IHRER SEITE

- **Olaf Wolff** hat als lizenziertes DOSB Übungsleiter, zertifizierter Nordic Walking Basic Instructor und Natur- und Landschaftsführer seinen Fokus auf die Kombination der sportlichen Aspekte mit Freude und Genuss am Bewegungsausgleich in reizvoller Natur gerichtet.
- **Julia Brodowski** ist zertifizierte Sivananda Yogalehrerin. Sie liebt nicht nur Yoga sondern lebt auch aus vollen Herzen die Yogaphilosophie. Mit Ihrer offenen und emphatischen Art möchte sie jedem Yoga zugänglich machen. Es liegt ihr sehr am Herzen, dass ihre Schüler stets authentisch sein können und gut auf ihre Bedürfnisse achten.
- **Dr. Kristin Peters** ist Wissenschaftlerin, spezialisiert auf Pflanzenheilkunde, bildet aus und weiter, bietet verschiedenste Veranstaltungen an, wie Kräuterwanderungen oder Workshops zur Herstellung naturheilkundlicher Heilmittel, und ist als Sachbuchautorin tätig.
- **Familie Untersteiner:** Inhaber der Märkischen Höfe. Himmlische Ruhe und freie Natur, Herzlichkeit und Südtiroler Gastfreundschaft machen Ihren Aufenthalt auf den Märkischen Höfen so einzigartig. Hier können Sie gelassen genießen, Ihre Fitness wieder voranbringen und Ihre Kenntnisse entspannt erweitern.

ORT UND ANREISE

Die Märkischen Höfe, Dorfstraße 10 und 11 in 16818 Netzeband · **Mit dem Auto:** Aus Berlin: Fahren Sie auf der A24 in Richtung Hamburg bis zur zweiten Ausfahrt Neuruppin, Richtung Rheinsberg, Abzweigung Richtung Wittstock bis Abzweigung Netzeband. Aus Hamburg: Ausfahrt Herzprung, Richtung Neuruppin bis Abzweigung Netzeband · **Mit der Bahn:** Ausstieg am Bahnhof Netzeband.

WAS IST MITZUBRINGEN?

Wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk, Lauf- oder Nordic Walking Schuhe, Nordic Walking Stöcke (sofern vorhanden, Beratung zu geeigneten Stöcken findet statt), ein, zwei Geschenke für die Natur bzw. Pflanzen

MEHR INFOS UND ANMELDUNG

- Olaf Wolff: info@fitness-studio-natur.de, Tel 0151 151 26 790, www.fitness-studio-natur.de
- Julia Brodowski: info@mondlicht-yoga.com, Tel 0173 1708155, www.mondlicht-yoga.com
- Dr. Kristin Peters: post@kristin-peters.de, Tel 033 979 519 677, www.kristin-peters.de
- Märkische Höfe: info@maerkischehoefe.com, Tel 033924 8980, www.maerkischehoefe.com

Unsere
Angebote
für Ihre
Gesundheit