

## GESUNDHEITSCAMP ALLTAGSSTRESS ABLEITEN

STRESS BEWÄLTIGEN UND  
WORK-LIFE-BALANCE  
STEIGERN



### BETREUUNG VON DEN COACHES

Ihr werdet von uns, Julia Ristow und Nico Leddin betreut. Mit uns als Aktiv-Experten auf Norderney sorgen wir für eine Menge frischer Impulse. So entstehen bei Euch in unserem beliebten GesundheitsCamp auf Norderney neue körperliche und mentale Freiräume.



### UNSERE LEISTUNGEN

Aktiv- und Seminarbetreuung durch uns Coaches. Ihr erhaltet rund um das Thema Stressreduktion, verschiedene Bewegungs- und Entspannungseinheiten. Vorträge, Workshops und Infomaterialien für den Alltag, runden das Paket ab.



### ÜBERNACHTUNGS ANGEBOT

Wir bringen Euch als gesamtes Team unter! Mit unserem Partner Hotel- und Gästehaus "Klipper", seid Ihr in fußläufiger Reichweite an all unseren Meeting-HotSpots. Buchbar sind Einzel- oder Doppelzimmer inkl. Halbpension.

## WARUM NORDERNEY ?

**Die Natur gibt uns Kraft!** Auf kilometerlangem weißen Sandstrand, zwischen naturbelassener Dünenlandschaft und bei langen Sonnenuntergängen am Meereshorizont lässt es sich ideal entschleunigen und gesund aktivieren. Mit einem ganzjährig schadstoff- und allergenarmen Klima können sich viele irritierte Körperfunktionen wieder normalisieren. Nicht nur deshalb, sondern auch wegen ihrer guten Erreichbarkeit ist die Insel sogar im Herbst oder Winter eine Reise wert.

## EUER CAMP ALS AKTIVE WISSENSBASIS FÜR DEN ALLTAG

- Mobilisationseinheiten am Strand fördern die aktive Regeneration
- Bewegungseinheiten unter freiem Himmel ermöglichen positive Effekte für die eigene körperliche Frische
- Yogaeinheiten als gesundheitsfördernde Körper-Geist-Praxis entschleunigen und aktivieren zugleich
- Stress-, Ernährungstheorie und weitere Seminare beinhalten wertvolle Infos für eine leichtere Alltagsbewältigung



## PROGRAMMÜBERSICHT

### FREITAG

14:00 - 17:00	Einchecken im Hotel
17:30 - 18:00	Begrüßung und Infos
19:00 - 20:00	Stretch & Relax Einheit "Ankommen "

### SAMSTAG

08:00 - 09:00	Frühstück
09:30 - 11:00	Vortrag: "Stress und körperliche Aktivität als Stresspuffer"
11:00 - 11:30	Progressive Muskelentspannung
11:30 - 13:00	Mittag und Zeit zur freien Verfügung
14:00 - 15:00	Bewegungseinheit am Strand
15:30 - 17:00	Workshop: Stressoren und Ernährung
ab 18:00	Abendessen und private Abendgestaltung

### SONNTAG

08:30 - 09:30	Yoga am Morgen - Vinyasa
09:30 - 10:30	Frühstück
ab 11:00	Abreise oder Verweilen auf Norderney bei einem Strandspaziergang, Besuch des Thalassobades oder Segway fahren



**Julia Ristow** ist Ernährungswissenschaftlerin, Yogalehrerin und Entspannungstherapeutin.



**Nico Leddin** ist Sportmanager B.A., Personal Trainer und Gesundheitscoach

## HINWEISE ZUM WOCHENENDE IM GESUNDHEITSCAMP

Wir sind Insulaner im Norden von Deutschland und haben für jedes Wetter die richtige Kleidung im Schrank. Und so macht jede Aktivität ungehindert Spaß! Für alle Aktivitäten insbesondere Outdoor, empfehlen wir Trainingsbekleidung, möglichst funktionelle Kleidung auch für entsprechende Wind- und Regenverhältnisse. Für mögliche Indooraktivitäten werden saubere Turnschuhe benötigt.

### Norderney aktiv stellt kostenfrei bereit:

- Yogamatten, Decken
- Seminarunterlagen und Handouts
- Trainingsmaterialien
- Räume und techn. Ausstattung
- Wasser, Softgetränke  
Kaffee und Tee

Unsere Preispakete setzen sich aus den Leistungen im Gesundheits Camp und den Übernachtungskosten des Gästehaus „Klipper“ zusammen. Bei Wahl einer anderen Unterkunft, entstehen andere Übernachtungskosten.

## PREISE

NORDERNEY AKTIV  
GESUNDHEITSCAMP

€ **169,90\***

**JETZT MITBUCHEN!  
2 NÄCHTE IM GÄSTEHAUS**

EINZELZIMMER INKL. HP  
€ **196,00**

DOPPELZIMMER INKL. HP  
€ **292,00**



# BEWEGUNG ERNÄHRUNG ENTSPANNUNG

Lernt an einem Wochenende individuell oder mit eurem Team die Wissensbasis für einen ausgewogenen privaten und beruflichen Alltag.

