

Programmablauf der Valtage

Tag 1 – Ankommen | Verstehen | Umschalten

10:00 – 10:30 Uhr

Ankunft, Begrüßung und Einführung

Vorstellung der Valtage, Kennenlernen, Überblick über Inhalte, Ziele und Ablauf der vier Tage

10:30 – 12:00 Uhr

Einführungsvortrag: „Stress verstehen – warum der Körper nicht abschalten kann?“

Grundlagen der Stressphysiologie, Auswirkungen von Dauerstress auf Nervensystem, Schlaf, Immunsystem, Darm und Energiehaushalt

Atem- und Wahrnehmungseinheit

Erste praktische Übungen zur Beruhigung des Nervensystems und bewussten Aktivierung des Parasympathikus

12:00 – 13:30 Uhr

Mittagessen

Frisch zubereitet, glutenfrei und darmgerecht

14:00 – 15:00 Uhr

Sanfte Bewegung und Mobilisation

Lockerung, Körperwahrnehmung, Spannungsregulation, Aktivierung regenerativer Prozesse

15:30 – 16:30 Uhr

Fachvortrag mit Dr. Michael Dahm und Dr. rer. nat. Markus Stark

„Der Dreiklang von Körper, Geist und Seele I“

Wie unser Außen unser Innen beeinflusst

17:00 – 17:30 Uhr

Yoga zur Stressregulation

Sanfte, für alle geeignete Einheit zur Entlastung des Nervensystems, Verbesserung der Atmung und Förderung innerer Ruhe

18:00 Uhr

Abendessen

Tag 2 – Regulation des Nervensystems und innere Stabilität

07:15-07:30 Uhr

Workout für die Seele

Impuls für einen guten Tag

07:30 – 08:30 Uhr

Aktives Erwachen

Sanfte Mobilisation, Atemübungen, Aktivierung des Kreislaufs und bewusster Start in den Tag

08:30 – 09:30 Uhr

Frühstück

Frisch, darmgerecht und glutenfrei

09:30 – 11:00 Uhr

Fachvortrag: „Der Parasympathikus als Schlüssel für Regeneration und Heilung I“

Warum echte Erholung biologisch notwendig ist

Bedeutung des Schlafs für Verdauung, Entzündungsregulation, Stimmung und Leistungsfähigkeit

11.00 – 12:00 Uhr

Yoga und Atemarbeit

Vertiefende Praxis zur Regulation des vegetativen Nervensystems, Spannungsabbau und inneren Stabilisierung

12:30 – 13:30 Uhr

Mittagessen

14:00 – 15:00 Uhr

Praxisblock: Stress abbauen durch Bewegung und bewusste Selbstregulation

Körperorientierte Übungen, Mobilität, Haltung, Atmung und Spannungsregulation

15:30 – 16:30 Uhr

Fachvortrag mit Dr. Michael Dahm und Dr. rer. nat. Markus Stark

„Der Dreiklang von Körper, Geist und Seele II“

Wie unser Innen unser Außen beeinflusst

17:00 – 17:30 Uhr

Yoga zur Stressregulation

Sanfte, für alle geeignete Einheit zur Entlastung des Nervensystems, Verbesserung der Atmung und Förderung innerer Ruhe

18:00 Uhr

Abendessen

Tag 3 – Zellenergie | Ernährung | Regeneration

07:15-07:30 Uhr

Workout für die Seele

Impuls für einen guten Tag

07:30 – 08:30 Uhr

Aktives Erwachen

Sanfte Mobilisation, Atemübungen, Aktivierung des Kreislaufs und bewusster Start in den Tag

08:30 – 09:30 Uhr

Frühstück

Frisch, darmgerecht und glutenfrei

09:30 – 11:00 Uhr

Fachvortrag: „Der Parasympathikus als Schlüssel für Regeneration und Heilung II“

Akku leer? Energieräubern auf der Spur. Warum gesund und heil nicht das Gleiche sind und wie wir uns neue Kraftquellen erschließen

11.00 – 12:00 Uhr

Yoga und Atemarbeit

Vertiefende Praxis zur Regulation des vegetativen Nervensystems, Spannungsabbau und inneren Stabilisierung

12:30 – 13:30 Uhr

Mittagessen

14:00 – 15:00 Uhr

Praxisblock: Stress abbauen durch Bewegung und bewusste Selbstregulation

Körperorientierte Übungen, Mobilität, Haltung, Atmung und Spannungsregulation

15:30 – 16:30 Uhr

Fachvortrag mit Dr. Michael Dahm und Dr. rer. nat. Markus Stark

„Der Dreiklang von Körper, Geist und Seele III“

Die vierte Dimension der Gesundheit. Was unser Außen und Innen zusammenhält

17:00 – 17:30 Uhr

Yoga zur Stressregulation

Sanfte, für alle geeignete Einheit zur Entlastung des Nervensystems, Verbesserung der Atmung und Förderung innerer Ruhe

18:00 Uhr

Abendessen

Tag 4 – Integration | Nachhaltigkeit | Umsetzung

07:15-07:30 Uhr

Workout für die Seele

Impuls für einen guten Tag

07:30 – 08:30 Uhr

Aktives Erwachen

Atem, sanfte Bewegung, Mobilisation und bewusste Zentrierung

08:30 – 09:30 Uhr

Frühstück

Frisch zubereitet, glutenfrei und darmgerecht

10:00 – 11:00 Uhr

Abschlussvortrag: „Gesundheit langfristig erhalten“

Die „besten Ärzte der Welt“ für das Gesundheitsinvestment: Wie nachhaltige Strategien zum Aufbau von Ressourcen, Regeneration und Eigenregulation im Alltag wirkungsvoll umgesetzt werden können

11:00 – 12:00 Uhr

Yoga und Atemarbeit

Vertiefende Praxis zur Regulation des vegetativen Nervensystems, Spannungsabbau und inneren Stabilisierung

12:30 – 13:30 Uhr

Mittagessen

13:30 – 14:00 Uhr

Gemeinsame Abschlussrunde mit Dr. Michael Dahm und Dr. rer. nat. Markus Stark

Fragen, Zusammenfassung, praktische Empfehlungen und persönlicher Transfer

Kursende: 14:00 Uhr