



CARPE.VITAM

NUTZE DAS LEBEN

Die tägliche To-Do-Liste scheint oft unendlich. Drücken Sie doch einmal auf Pause! Lassen Sie es „irgendwann“ sein und tun Sie sich etwas Gutes! Gönnen Sie sich eine Auszeit für Körper, Gehirn und Seele. Bei effektiven Trainingsmethoden für das Gehirn bewusst Erholung und Stressabbau herbeiführen, gekonnt Gedanken loslassen können und lernen, unbeschwert das Leben zu genießen. Worauf warten Sie?

TAG 1 | SONNTAG

- | | |
|---------------------|--|
| 10.00 Uhr | Welcome & Come-Together
Treffpunkt: Private Meeting Room Etage 0 |
| 11.00 bis 12.00 Uhr | Workshop „Das Gehirn“
Aufbau, neuronale Strukturen und deren Funktion
Treffpunkt: Private Meeting Room Etage 0 |
| 13.30 bis 15.30 Uhr | Kort.X Gehirntraining + Ausgangsanalyse
Aufbau, neuronale Strukturen und deren Funktion
Treffpunkt: Raum Body & Soul Etage 0 |
| 16.00 bis 17.00 Uhr | Workshop „Wahrnehmung, Bewusstsein, Unterbewusstsein“
Mit welchen Sinnen nehme ich wahr und wie werde ich gesteuert
Treffpunkt: Private Meeting Room Etage 0 |

TAG 2 | MONTAG

- | | |
|---------------------|---|
| 09.30 bis 12.00 Uhr | Kort.X Gehirntraining inkl. gemeinsamer Wanderung
Treffpunkt: Reception Etage -1 |
| 14.00 bis 15.30 Uhr | Kort.X Neuroregeneration
Treffpunkt: Raum Body & Soul Etage 0 |

17.00 bis 18.30 Uhr Workshop „Nervensystem, Ansteuerung des Bewegungsapparates“
Umdenken und Perspektivenwechsel - Ändern von Gewohnheiten, Aneignen neuer Lieblingsbeschäftigungen
Treffpunkt: Private Meeting Room | Etage 0

TAG 3 | DIENSTAG

09.30 bis 12.00 Uhr Kort.X Gehirntraining inkl. gemeinsamer Wanderung
Treffpunkt: Private Meeting Room | Etage 0

14.00 bis 15.30 Uhr Kort.X Neuroregeneration
Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

17.00 bis 18.30 Uhr Workshop „Antreiber, Glaubenssätze, doppelte Zeitlinie“
Was treibt mich an, welche Überzeugung leiten mich?
Treffpunkt: Private Meeting Room | Etage 0

TAG 4 | MITTWOCH

09.00 bis 10.00 Uhr Kort.X Gehirntraining
Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

10.30 bis 12.00 Uhr Workshop „Stressarten, Stressmodelle, Stressbewältigung“
Den Umgang mit Stress verbessern
Treffpunkt: Private Meeting Room | Etage 0

13.30 bis 14.30 Uhr Reflexion und Erfahrungsaustausch
Treffpunkt: Private Meeting Room | Etage 0

TÄGLICH

Zusätzliche Yogaeinheiten im Rahmen unseres Aktivprogramms möglich. Anmeldung erforderlich. Einfach QR-Code scannen und Aktivprogramm abrufen.



Änderungen vorbehalten.

IHR KORT.X-COACH JOACHIM FELDES

Joachim ist diplomierter Neuromentaltrainer. Seine Erfahrungen als Mensch, der ein existenzgefährdendes Burnout überwunden hat, möchte er gerne weitergeben. Was ihn dabei unterstützt und Menschen hilft, die er begleiten darf, sind seine Erfahrungen, die er als erfolgreicher Unternehmer und ehemaliger Amateursportler gesammelt hat.

