

## Vital-Tipps für die Impulstag-Pause

---

### **Willkommen zur Vital-Pause am Vormittag:**

Zum Ausklang der Kaffeepause lädt Regine Ritsert-Dettmar im Raum 5 zu Energie & Vitalität in 12 Minuten ein: Nach einem kurzen Energie-Check und dem Vital-Klopfer den Kaffee genießen und frisch & munter die weiteren Vorträge genießen!

### **Entspannungstipp - zwei Pausen-Angebote am Mittag und Nachmittag:**

Herzliche Einladung zum Tiefenentspannen mit der Sinfonie des Lichts – den brainLight-Audiomeditationen in der Mittagspause. Ein akustisches Meditationserlebnis zum Durchatmen und Kraft-tanken: Einfach dazukommen – tief durchatmen – genießen!