

Wir aktualisieren das  
Veranstaltungsprogramm  
stetig:

[www.vital-physio.de/tage-der-regeneration](http://www.vital-physio.de/tage-der-regeneration)



Die Veranstaltung ist für  
Besucher kostenfrei.

Ansprechpartner & Veranstalter:

**vital & physio GmbH**  
Kirchenplatz 2  
18119 Rostock  
0381 690111  
[info@vital-physio.de](mailto:info@vital-physio.de)  
[www.vital-physio.de](http://www.vital-physio.de)

Unterstützer:

**vital & physio**<sup>®</sup>  
Kur- und Gesundheitszentrum

 **Lebensfreude  
Festival**



 **VDB-Physiotherapieverband  
LV Mecklenburg-Vorpommern**

 **TOURISMUSZENTRALE  
ROSTOCK+  
WARNEMÜNDE**

 **一般社団法人  
日本リハビリ協会**

**BioCon Valley**<sup>®</sup>  
Netzwerk der Gesundheitswirtschaft  
für Mecklenburg-Vorpommern



**Tage der Regeneration  
trifft  
Festival Lebensfreude**

**04.09.2025 - 06.09.2025**

**10.00-17.00 Uhr**

**Am Leuchtturm in Warnemünde**

Der 8. September wird international als „Tag der Regeneration“ begangen.

Die Veranstaltung holt ihn unter dem Motto „Tage der Regeneration trifft Festival Lebensfreude“ nun erneut nach Mecklenburg-Vorpommern.



Ziel ist es, Aufmerksamkeit für Regeneration als wesentliche Methode zur Wiederherstellung eines physiologischen Gleichgewichtszustandes zu schaffen – um das Entstehen von Erkrankungen bestmöglich zu verhindern. Stress ist zum zentralen Merkmal unserer Leistungsgesellschaften geworden – und seine Folgen sind ihr vielleicht größtes Problem. Übermäßiger Stress führt dazu, dass man schlechter schläft, nervös wird, die Regeneration sich vermindert und einer unserer wichtigsten Bausteine zur Selbstregulation – unser Immunsystem – darunter leidet.

## Veranstaltungsort

Am Leuchtturm, 18119 Warnemünde

## Programm

Donnerstag, 04.09.2025

- **Sanfte Mobilisierung, Atemübungen und Waldspaziergänge treffen auf Begegnung und Lebensfreude.** Die Küstenluft, Musik und Sinnesanregung stärken Körper und Seele. Rostock & Warnemünde zeigen sich seniorenfreundlich, gesundheitsfördernd und voller Herzlichkeit.

Freitag, 05.09.2025

- **Gesundheitsimpulse am Meer: Meeresklima, Bewegung im Sand und Thalassotherapie neu entdecken.** Tourismus trifft Prävention – aktive Erholung mit Weitblick auf das Meer. Spannende Innovationen zur Stimulation des Ruhenervs werden vorgestellt – für mehr innere Balance im Alltag.

Samstag, 06.09.2025

- **Atemwandern, mentale Entspannung und Meerwasseranwendungen für neue Energie.** Gemeinschaft erleben, Gesundheit spüren und das Meer als Kraftquelle nutzen. Innovative Produkte zur Aktivierung des Parasympathikus laden zum Ausprobieren, Erleben und Staunen ein.

**Ausstellung rund um das Thema Regeneration vor dem Leuchtturm**