

Wir aktualisieren das
Veranstaltungsprogramm
stetig:

www.vital-physio.de/tage-der-regeneration



aktuelles Programm

Die Veranstaltung ist für
Besucher kostenfrei.

Ansprechpartner & Veranstalter:

vital & physio GmbH
Kirchenplatz 2
18119 Rostock
0381 690111
info@vital-physio.de
www.vital-physio.de

**Lebensfreude Messen und
Event UG**
Zum Hafenplatz 1
23570 Lübeck-Travemünde
+494502 7889040
info@lebensfreudemessen.de

Unterstützer:



vital & physio[©]
Kur- und Gesundheitszentrum



BioCon Valley[®]
Netzwerk der Gesundheitswirtschaft
für Mecklenburg-Vorpommern



Tage der Regeneration trifft Festival Lebensfreude

04.09.2025 - 06.09.2025

10.00-18.00 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 , 13:00 - 18:00 Uhr

- **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, 10:00 - 18:00 Uhr

- **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 Ruhenerivs werden vorgestellt – für mehr innere Balance im Alltag.

Samstag, 06.09.2025, 10:00 - 18:00 Uhr

- **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