
BODY&MIND FITNESSPROGRAMM VOM 01.08. - 07.08.2022

MONTAG, 01.08.2022

08:15 Uhr	Elfenbegegnung am Kamillenbeet mit Ingrid
12:00 Uhr	Yoga mit Andrea
20:30 Uhr	Schamanische Trommelreise* mit Bullbow

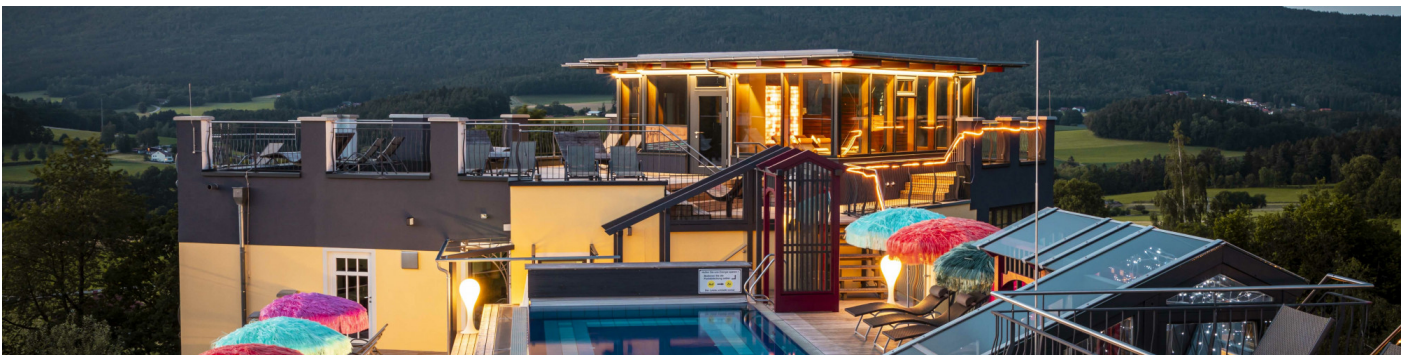
DIENSTAG, 02.08.2022

10:45 Uhr	Aquafitness mit Birgitt
11:45 Uhr	Yoga mit Birgitt
21:00 Uhr	Live-Musik mit Luigi

MITTWOCH, 03.08.2022

15:00 Uhr	Bauch Beine Po mit Franzi
15:30 Uhr	Stretching mit Franzi
20:30 Uhr	Gongmeditation Schwingung- und Lichtreise* mit Josef

* Energieausgleich: € 15,- pro Person



Wir bitten Sie, sich für die Angebote des Body&Mind Fitnessprogramms jeweils bis 20:00 Uhr des Vorabends an der Hotelrezeption einzutragen. Unsere Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt und sind teilweise auf eine bestimmte Teilnehmerzahl begrenzt! Die Treffpunkte für die jeweiligen Aktivitäten entnehmen Sie bitte dem täglichen Birkenblatt (Abendpost) oder den Listen zum Eintragen. Änderungen vorbehalten. Bitte beachten Sie die Ankündigungen im Birkenblatt!

DONNERSTAG, 04.08.2022

10:00 Uhr Qi Gong mit Pavel

15:30 Uhr Bauch-Beine-Po mit Franzi

FREITAG, 05.08.2022

11:30 Uhr Stretching mit Franzi

ab 21:00 Uhr "Good Vibrations" mit DJ Schneck

SAMSTAG, 06.08.2022

07:45 Uhr Elfenbegegnung am Frauenmantelplatz mit Ingrid

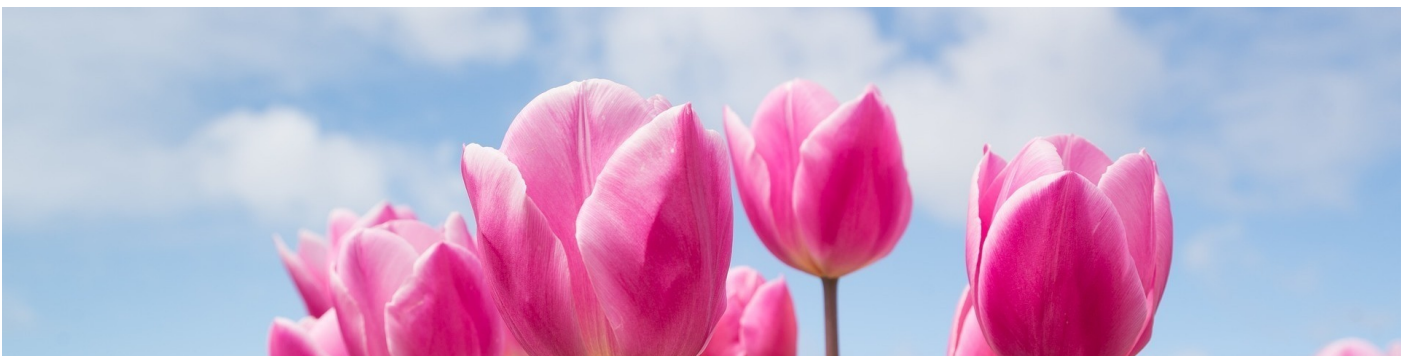
10:00 Uhr Mondgruß mit Ingrid

10:45 Uhr Hui Chun Gong mit Ingrid

SONNTAG, 07.08.2022

07:45 Uhr Elfenbegegnung am Blumenspalier mit Ingrid

Bitte tragen Sie sich am Vorabend bis 20:00 Uhr in die Listen an der Rezeption ein!



Wir bitten Sie, sich für die Angebote des Body&Mind Fitnessprogramms jeweils bis 20:00 Uhr des Vorabends an der Hotelrezeption einzutragen. Unsere Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt und sind teilweise auf eine bestimmte Teilnehmerzahl begrenzt! Die Treffpunkte für die jeweiligen Aktivitäten entnehmen Sie bitte dem täglichen Birkenblatt (Abendpost) oder den Listen zum Eintragen. Änderungen vorbehalten. Bitte beachten Sie die Ankündigungen im Birkenblatt! - Teilnahme auf eigene Gefahr!