

BODY&MIND FITNESSPROGRAMM VOM 19.09. - 25.09.2022

MONTAG, 19.09.2022

07:45 Uhr	Elfenbegegnung am Kamillenbeet mit Ingrid
09:30 Uhr	Yoga mit Andrea
11:00 Uhr	Vortrag "Geistige und körperliche Vitalität" mit Sabine
20:30 Uhr	Schamanische Trommelreise* mit Bullbow

DIENSTAG, 20.09.2022

07:45 Uhr	Elfenbegegnung am Monopteros mit Ingrid
08:30 Uhr	Aquafitness mit Silvia
11:00 Uhr	Workshop* "Durch mentale Freiheit zu innerer Gelassenheit" mit Sabine
15:30 Uhr	Bauch-Beine-Po mit Silvia
ab 21:00 Uhr	Live-Musik mit Luigi & Birki

MITTWOCH, 21.09.2022

07:45 Uhr	Elfenbegegnung an der Sonnenuhr mit Ingrid
08:30 Uhr	Aquafitness mit Silvia
10:00 Uhr	Outdoor-Aktiv mit Silvia
11:00 Uhr	Vortrag "Verjüngungsstrategien für Körper und Geist" mit Sabine
20:30 Uhr	Gongmeditation Schwingung-und Lichtreise* mit Josef

Energieausgleich *€ 15,- pro Person **€ 20,- pro Person *** €12,- pro Person

DONNERSTAG, 22.09.2022

07:45 Uhr	Elfenbegegnung im Schattengarten mit Ingrid
08:30 Uhr	Aquafitness mit Silvia
10:15 Uhr	Geführte Wanderung mit Silvia
16:30 Uhr	Yoga mit Ingrid
20:45 Uhr	Filmvortrag "Nepal - Eine Reise nach Innen"

FREITAG, 23.09.2022

07:45 Uhr	Elfenbegegnung am Elfenhain mit Ingrid
08:30 Uhr	Aquafitness mit Silvia
10:00 Uhr	Mondgruß mit Ingrid
14:30 Uhr	Bogenschießen*** mit den künischen Freibogenschützen
ab 21:00 Uhr	"Good Vibrations" mit DJ Schneck

SAMSTAG, 24.09.2022

07:45 Uhr	Elfenbegegnung am Frauenmantelplatz mit Ingrid
08:30 Uhr	Aquafitness mit Silvia
10:00 Uhr	Waldgesundheitstraining mit Silvia
13:00 Uhr	Satsang** mit Guruji

SONNTAG, 25.09.2022

07:45 Uhr	Elfenbegegnung am Blumenspalier mit Ingrid
-----------	--