

BODY&MIND FITNESSPROGRAMM VOM 23.01. - 29.01.2023

MONTAG, 23.01.2023

07:30 Uhr	Waldspaziergang mit Veronika
08:15 Uhr	Elfenbegegnung am Kamillenbeet mit Ingrid
10:30 Uhr	Wassergymnastik mit Veronika
12:00 Uhr	Yoga mit Veronika
12:40 Uhr	Ruhe/Meditation mit Veronika
18:00 Uhr	Vortrag: "Faste dich gesund" (30 Min.)
20:30 Uhr	Schamanische Trommelreise* mit Bullbow

DIENSTAG, 24.01.2023

08:15 Uhr	Elfenbegegnung am Monopteros mit Ingrid
10:30 Uhr	leichte Wanderung mit Veronika
12:40 Uhr	Ruhe/Meditation mit Veronika
15:30 Uhr	Bauch-Beine-Po mit Silvia
abends	Livemusik mit Luigi und Birki

MITTWOCH, 25.01.2023

07:30 Uhr	Morgenspaziergang mit Veronika
08:15 Uhr	Elfenbegegnung an der Sonnenuhr mit Ingrid
10:00 Uhr	Aquafitness mit Silvia
12:00 Uhr	Dehnübungen (nach Liebscher und Bracht) mit Veronika
13:30 Uhr	Waldgesundheitstraining Auszeit mit Silvia
18:00 Uhr	Vortrag: "Bachblüten - unsere Seelenblüten" mit Veronika
20:30 Uhr	Gongmeditation Schwingung und Lichtreise* mit Josef

Energieausgleich *€ 15,- pro Person

Bitte tragen Sie sich jeweils bis 20:00 Uhr des Vorabends in die Listen an der Hotelrezeption ein!
Alle Kurse finden ab einer Mindestzahl von zwei Teilnehmern statt. Teilnahme auf eigene Gefahr!

DONNERSTAG, 26.01.2023

07:30 Uhr	Morgenspaziergang mit Veronka
08:15 Uhr	Elfenbegegnung im Schattengarten
10:30 Uhr	Aquafitness mit Veronika
12:00 Uhr	Yoga mit Veronika
13:30 Uhr	Fit und gesund durch den Winter - leichte Waldwalingeinheit mit Silvia

FREITAG, 27.01.2023

07:45 Uhr	Elfenbegegnung am Elfenhain mit Ingrid
08:30 Uhr	Aquafitness mit Silvia
15:30 Uhr	Bodyfit mit Silvia
abends	Good Vibrations mit DJ Schneck

SAMSTAG, 28.01.2023

07:45 Uhr	Elfenbegegnung am Frauenmantelplatz mit Ingrid
08:30 Uhr	Aquafitness mit Silvia
10:30 Uhr	Entspannung im Winterwald mit Silvia
16:00 Uhr	Vortrag mit Sabine Reißig-Ramm
abends	Good Vibrations mit DJ Schneck

SONNTAG, 29.01.2023

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