

BODY&MIND FITNESSPROGRAMM VOM 21.11. - 27.11.2022

MONTAG, 21.11.2022

07:30 Uhr	Morgenspaziergang mit Ingrid
08:15 Uhr	Elfenbegegnung am Kamillenbeet mit Ingrid
09:30 Uhr	Yoga mit Andrea
11:00 Uhr	Workshop "Geistige und körperliche Vitalität."
20:30 Uhr	Schamanische Trommelreise* mit Bullbow

DIENSTAG, 22.11.2022

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"
15:00 Uhr	Bauch-Beine-Po Training mit Silvia
abends	Live-Musik mit Luigi & Birki

MITTWOCH, 23.11.2022

07:45 Uhr	Elfenbegegnung an der Sonnenuhr mit Ingrid
08:30 Uhr	Aquafitness mit Silvia
11:00 Uhr	Workshop "So verjüngen Sie Ihren Körper und Geist!"
15:30 Uhr	Laternenwanderung - Der Wald im Zauber der Dämmerung
20:30 Uhr	Gongmeditation Schwingung und Lichtreise* mit Josef

Energieausgleich *€ 15,- pro Person **€ 20,- 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, 24.11.2022

07:45 Uhr	Elfenbegegnung im Schattengarten mit Ingrid
08:30 Uhr	Aquafitness mit Silvia
10:30 Uhr	Yoga mit Ingrid
ab 16:00 Uhr	"Weihnachtsshuttle" zum Christkindlmarkt nach Bad Kötzing
20:45 Uhr	Vortrag Nepal - eine Reise nach Innen

FREITAG, 25.11.2022

07:45 Uhr	Elfenbegegnung am Elfenhain mit Ingrid
08:30 Uhr	Aquafitness mit Silvia
10:30 Uhr	Mondgruß mit Ingrid
13:00 Uhr	Outdoor-Aktiv leichtes Ganzkörpertraining mit Silvia im Aussenbereich
abends	"Good Vibrations" mit DJ Schneck

SAMSTAG, 26.11.2022

07:45 Uhr	Elfenbegegnung am Frauenmantelplatz mit Ingrid
08:30 Uhr	Aquafitness mit Silvia
13:00 Uhr	Bodyforming mit Silvia
14:00 - 16:00 Uhr	Weihnachtsmarkt beim Elfenshop

SONNTAG, 27.11.2022

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