

BODY&MIND FITNESSPROGRAMM VOM 28.11. - 04.12.2022

MONTAG, 28.11.2022

07:30 Uhr	Morgenspaziergang mit Ingrid
08:15 Uhr	Elfenbegegnung am Kamillenbeet mit Ingrid
09:30 Uhr	Yoga mit Andrea
20:30 Uhr	Schamanische Trommelreise* mit Bullbow

DIENSTAG, 29.11.2022

07:45 Uhr	Elfenbegegnung am Monopteros mit Ingrid
08:30 Uhr	Aquafitness mit Silvia
15:00 Uhr	Bauch-Beine-Po Training mit Silvia
18:00 - 21:00 Uhr	Late-Night-Shopping
abends	Live-Musik mit Luigi & Birki

MITTWOCH, 30.11.2022

07:45 Uhr	Elfenbegegnung an der Sonnenuhr mit Ingrid
08:30 Uhr	Aquafitness mit Silvia
15:30 Uhr	Laternenwanderung - Der Wald im Zauber der Dämmerung
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, 01.12.2022

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 Kötzting

FREITAG, 02.12.2022

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 fit mit Doktor Wald - leichtes Ganzkörpertraining
abends	"Good Vibrations" mit DJ Schneck

SAMSTAG, 03.12.2022

07:45 Uhr	Elfenbegegnung am Frauenmantelplatz mit Ingrid
08:30 Uhr	Aquafitness mit Silvia
13:00 Uhr	Bodyforming mit Silvia
13:30 - 17:00 Uhr	Christmas-Shopping im Bademantel
14:00 - 16:00 Uhr	Glühwein und Waffeln an der Bar
abends	"Good Vibrations" mit DJ Schneck

SONNTAG, 04.12.2022

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