

Body & Mind FITNESSPROGRAMM



Montag 07.01.2019	Dienstag 08.01.2019	Mittwoch 09.01.2019	Donnerstag 10.01.2019	Freitag 11.01.2019	Samstag 12.01.2019	Sonntag 13.01.2019
	07.30 Uhr Pranayama	07.30 Uhr Hui Chun Gong	07.30 Uhr Tibetische Niederwerfung	07.30 Uhr Mondgruß	07.30 Uhr Hui Chun Gong	
07.30 Uhr Elfenbegegnung am Kamillenbeet	08.15 Uhr Elfenbegegnung am Monopteros	08.15 Uhr Elfenbegegnung an der Sonnenuhr	08.15 Uhr Elfenbegegnung im Schattengarten	08.15 Uhr Elfenbegegnung im Elfenhain	08.15 Uhr Elfenbegegnung am Frauenmantelplatz	07.45 Uhr Elfenbegegnung am Blumenspalier
09.30 Uhr Aquafitness	09.00 Uhr Herzchakra- Meditation		10.00 Uhr Kundalini-Meditation	09.00 Uhr Yoga	10.00 Uhr Aquafitness	
			11.00 Uhr Wandertransfer zum Hohen Bogen	13.00 Uhr Chakraweg-Führung	11.00 Uhr Bauch, Beine, Po	
17.00 Uhr Planetengruß	17.00 Uhr * Schamanische Trommelreise	16.00 Uhr Yoga				
		20.30 Uhr * Gongmeditation - Schwingung- und Lichtreise				
ab 20.30 Uhr Gemütlicher Treff in John`s Bar	ab 21.00 Uhr Live-Musik mit Luigi & Birki	ab 20.30 Uhr Gemütlicher Treff in John`s Bar	ab 20.30 Uhr Gemütlicher Treff in John`s Bar	ab 21.00 Uhr "Good Vibrations" mit DJ	ab 20.30 Uhr Gemütlicher Treff in John`s Bar	ab 20.30 Uhr Gemütlicher Treff in John`s Bar

Sportlich, gesund und meditativ – STARTEN SIE IN EINEN NEUEN TAG.

- Die Teilnahme an den Basis-Kursen ist im Übernachtungspreis inklusive.
* Energieausgleich 15,- pro Person
- Die Treffpunkte für die jeweiligen Aktivitäten entnehmen Sie bitte dem täglichen Birkenblatt.
- Änderungen vorbehalten – bitte beachten Sie die Ankündigungen im Birkenblatt. Teilnahme auf eigene Gefahr.

BITTE ANMELDEN

Wir bitten Sie, sich jeweils bis 20 Uhr des Vorabends an der Hotelrezeption einzutragen. Unsere Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt und sind teilweise auf eine bestimmte Teilnehmerzahl begrenzt!