

# Body & Mind FITNESSPROGRAMM



Montag 19.08.2019	Dienstag 20.08.2019	Mittwoch 21.08.2019	Donnerstag 22.08.2019	Freitag 23.08.2019	Samstag 24.08.2019	Sonntag 25.08.2019
07.30 Uhr Mondgruß	07.30 Uhr Tibetische Niederwerfung	07.30 Uhr Pranayama	07.30 Uhr Sonnengruß	07.30 Uhr Hui Chun Gong	07.30 Uhr Planetengruß	
08.15 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
10.30 Uhr Yoga	11.00 Uhr Aquafitness	10.00 Uhr Kundalini-Meditation	10.00 Uhr Aquafitness	10.00 Uhr Chakraweg-Führung	10.00 Uhr Herzchakra-Meditation	
11.00 Uhr Wandertransfer zum Hohen Bogen	12.15 Uhr Yoga	11.30 Uhr Faszientraining	11.00 Uhr Yoga	11.00 Uhr Wandertransfer zum Kaitersberg	11.30 Uhr Qi-Gong	
	15.00 Uhr Lichtvolles Zeit- und Lebensmanagement (Vortrag)	10.00-13.00 & 14.30- 17.00 Uhr Cursuc Lichtvolles Zeit- und Lebens- management***	11.00 Uhr Achtsamkeitsübungen*			
	16.00 Uhr Cursus Lichtvolle Arbeit (Vortrag)					
	17.00 Uhr Seminar zur Elektrosmog- Sicherheit**	20.30 Uhr Gong-Meditation Schwingung- und Lichtreise *				

**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!