

Body & Mind FITNESSPROGRAMM

magisch.mystisch.menschlich.



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
26.10.2020	27.10.2020	28.10.2020	29.10.2020	30.10.2020	31.10.2020	01.11.2020
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	07:45 Uhr Elfenbegegnung am Frauenmantelplatz	07:45 Uhr Elfenbegegnung am Blumenspalier
10:30 Uhr Mondgruß	10:30 Uhr Aquafitness	10:30 Uhr Stretching	10:00 Uhr Aquafitness	10:00 Uhr Gesunder Rücken	10:00 Uhr Workout mit dem Loop-Band	
11:30 Uhr Bauch-Beine-Po	12:00 Uhr Yoga	11:30 Uhr Traumreise	11:00 Uhr Yoga	11:00 Uhr Faszientraining	11:00 Uhr Aquafitness	
12:30 Uhr Traumreise				13:00 Uhr Autogenes Training	13:00 Uhr Tiefenentspannung	
	17:00 Uhr Schamanische Trommelreise *	20:30 Uhr Gongmeditation Schwingung- und Lichtreise *	16:00 Uhr Satsang **			

Sportlich, gesund und meditativ – STARTEN SIE IN EINEN NEUENTAG.

- 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!