

# Body & Mind FITNESSPROGRAMM



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
04.02.2019	05.02.2019	06.02.2019	07.02.2019	08.02.2019	09.02.2019	10.02.2019
07.30 Uhr Planetengruß	07.30 Uhr Pranayama				07.30 Uhr Mondgruß	
08.15 Uhr Elfenbegegnung am Kamillenbeet	08.15 Uhr Elfenbegegnung am Monopteros				08.15 Uhr Elfenbegegnung am Frauenmantelplatz	07.45 Uhr Elfenbegegnung am Blumenspalier
09.30 Uhr Aquafitness	10.00 Uhr Hui Chun Gong	09.30 Uhr Aquafitness	10.00 Uhr Aquafitness	10.00 Uhr Wandertransfer zum Höllensteinsee	10.00 Uhr Yoga	
10.30 Uhr Yoga		10.15 Uhr Faszientraining	11.00 Uhr Yoga	11.30 Uhr Aquafitness	11.15 Uhr Herzchakra-Meditation	
	17.00 Uhr * Schamanische Trommelreise		14.00 - 18.00 Uhr Seminar Radiästhesie**	13.00 Uhr Yoga		
		20.30 Uhr * Gongmeditation - 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!