

# Body & Mind FITNESSPROGRAMM



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06.05.2019	07.05.2019	08.05.2019	09.05.2019	10.05.2019	11.05.2019	12.05.2019
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
09.00 Uhr Mondgruß		09.00 Uhr Hui Chun Gong	09.00 Uhr Tibetische Niederwerfung	10.00 Uhr Aquafitness	10.00 Uhr Aquafitness	
10.00 Uhr Sekttempfang mit Hausführung	11.00 Uhr Yoga				11.00 Uhr Gesunder Rücken	
	12.00 Uhr Führung durch das Blockheizkraftwerk		13.30 Uhr Herzchakra-Meditation	11.00 Uhr Bauch-Beine-Po		
17.00 Uhr Schamanen-Feuer	16.00 Uhr Schamanische Trommelreise *	16.00 Uhr Yoga		16.00 Uhr "Was summt denn da?" Vortrag über die Birkenhof-Bienen	16.00 Uhr Satsang *	
		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!