

Body & Mind FITNESSPROGRAMM



Montag 13.05.2019	Dienstag 14.05.2019	Mittwoch 15.05.2019	Donnerstag 16.05.2019	Freitag 17.05.2019	Samstag 18.05.2019	Sonntag 19.05.2019
07.30 Uhr Mondgruß	07.30 Uhr Elfenbegegnung am Monopteros	07.30 Uhr Pranayama	07.30 Uhr Hui Chun Gong	07.30 Uhr Tibetische Niederwerfung		
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	07.30 Uhr Elfenbegegnung am Frauenmantelplatz	07.30 Uhr Elfenbegegnung am Blumenspalier
13.30 Uhr Faszientraining	11.00 Uhr Aquafitness	10.00 Uhr Hui Chun Gong	10.00 Uhr Yoga	10.00 Uhr Aquafitness	09.30- 17.30 Uhr Seminar „Urkraftbogen & Fluide“	10.00-12.30 & 14.00- 16.00 Uhr JubiShopping im ElfenShop mit Hautberatung von Thalgo
	12.15 Uhr Yoga		11.15 Uhr Herzchakra-Meditation	11.00 Uhr Gesunder Rücken	10.00 Uhr Aquafitness	12.00 Uhr "Steinkreis und Keltischer Baumpfad" Führung mit Josef Fuchs
16.00 Uhr Sekttempfang mit Hausführung	17.00 Uhr Schamanische Trommelreise *			15.00 Uhr Traumreise	11.00 Uhr Bauch-Beine-Po	17.30 Uhr Sekttempfang zum 50-jährigen Jubiläum
		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!