

Body & Mind FITNESSPROGRAMM



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10.06.2019	11.06.2019	12.06.2019	13.06.2019	14.06.2019	15.06.2019	16.06.2019
		07.30 Uhr Pranayama	07.30 Uhr Tibetische Niederwerfung	07.30 Uhr Bewegung am Morgen	07.30 Uhr Planetengruß	
	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
11.00 Uhr Elfenbegegnung am Kamillenbeet		10.00 Uhr Kundalini-Meditation	10.00 Uhr Yoga	10.00 Uhr Yoga	10.00 Uhr Aquafitness	
11.45 Uhr Mondgruß	11.00 Uhr Aquafitness		10.00 Uhr Wandertransfer zum Kaitersberg		11.00 Uhr Bauch-Beine-Po	
	12.15 Uhr Yoga	13.45 Uhr Faszientraining		11.15 Uhr Herzchakra-Meditation		
	17.00 Uhr Schamanische Trommelreise *		14.00 Uhr Achtsamkeitsübungen			
20.30 Uhr Abendklänge im Horizont		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!