

Body & Mind FITNESSPROGRAMM



Montag 17.06.2019	Dienstag 18.06.2019	Mittwoch 19.06.2019	Donnerstag 20.06.2019	Freitag 21.06.2019	Samstag 22.06.2019	Sonntag 23.06.2019
	07.30 Uhr Tibetische Niederwerfung					
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	08.15 Uhr Elfenbegegnung am Frauenmantelplatz	07.45 Uhr Elfenbegegnung am Blumenspalier
09.30 Uhr Herzchakra- Meditation	10.00 Uhr Yoga	10.00 Uhr Hui Chun Gong	10.00 Uhr Yoga	10.00 Uhr Mondgruß	10.30 Uhr Aquafitness	
10.00 Uhr Wandertransfer zum Höllensteinsee		10.45 Uhr Chakrawegführung	11.00 Uhr Aquafitness	11.00 Uhr Aquafitness	11.30 Uhr Gesunder Rücken	
11.00 Uhr Faszientraining				12.00 Uhr Bauch-Beine-Po	13.00 Uhr Traumreise ins Elfenland	
	17.00 Uhr Schamanische Trommelreise *		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!