

Body & Mind FITNESSPROGRAMM



Montag 11.02.2019	Dienstag 12.02.2019	Mittwoch 13.02.2019	Donnerstag 14.02.2019	Freitag 15.02.2019	Samstag 16.02.2019	Sonntag 17.02.2019
07.30 Uhr Mondgruß	07.30 Uhr Tibetische Niederwerfung		07.30 Uhr Pranayama	07.30 Uhr Bewegung am Morgen	07.30 Uhr Planetengruß	
08.15 Uhr Elfenbegegnung am Kamillenbeet	08.15 Uhr Elfenbegegnung am Monopteros		08.15 Uhr Elfenbegegnung im Schattengarten	08.15 Uhr Elfenbegegnung im Elfenhain	08.15 Uhr Elfenbegegnung am Frauenmantelplatz	07.45 Uhr Elfenbegegnung am Blumenspalier
10.00 Uhr Aquafitness	09.00 Uhr Herzchakra-Meditation	11.00 Uhr Aquafitness	10.00 Uhr Aquafitness	09.00 Uhr Gesunder Rücken	09.00 Uhr Aquafitness	
11.00 Uhr Yoga		12.00 Uhr Yoga	11.00 Uhr Bauch-Beine-Po	10.00 Uhr Traumreise	10.00 Uhr Gesunder Rücken	
	17.00 Uhr * Schamanische Trommelreise					
		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!