



Aktiv- & Entspannungsprogramm Wochenübersicht

21.03.2022 bis 27.03.2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00 bis 08:30 Uhr Morning Dance Moves Hartmut Amelang	08:00 bis 08:30 Uhr Morgengymnastik Evelin Emrich	08:00 bis 08:30 Uhr Morning Dance Moves Hartmut Amelang	08:00 bis 08:30 Uhr Morning Dance Moves Hartmut Amelang	08:00 bis 08:30 Uhr Morgengymnastik Evelin Emrich	08:00 bis 08:30 Uhr Morgengymnastik Evelin Emrich	
10:30 bis 11:30 Uhr Klangschalenentspannung Bettina Thormann	10:00 bis 11:00 Uhr Yoga-Entspannung Melody Federrath	09:30 bis 10:30 Uhr Qi Gong Dien-Hieu Vuong	10:00 bis 11:00 Uhr Freisetzung Deiner Potenziale Aktiv-Vortrag: Guido Hollefeld	10:00 bis 10:30 Uhr Aquagymnastik Evelin Emrich	09:30 bis 10:30 Uhr Autogenes Training Bettina Thormann	
11:30 bis 13:00 Uhr Achtsamkeitstraining Bettina Thormann	11:00 bis 12:00 Uhr Ying-Yang Yoga Melody Federrath	10:30 bis 11:30 Uhr Tai Chi Dien-Hieu Vuong			10:30 bis 11:30 Uhr Klangschalenentspannung Bettina Thormann	
14:00 bis 14:30 Uhr Kurbetreuung Susanne Steller		14:00 bis 14:30 Uhr Kurbetreuung Susanne Steller	13:30 bis 15:00 Uhr Achtsamkeitstraining Bettina Thormann	14:00 bis 14:30 Uhr Kurbetreuung Susanne Steller	11:30 bis 13:00 Uhr Achtsamkeitstraining Bettina Thormann	15:00 bis 16:30 Uhr Wald/Herzesspaziergang Hartmut Amelang
15:00 bis 16:00 Uhr Kur-Einführungsgespräch Susanne Steller	15:00 bis 16:30 Uhr Geführte Wanderung Günter Caspary	14:30 bis 15:30 Uhr Vortrag Ernährung & Detox Susanne Steller	15:00 bis 16:00 Uhr Autogenes Training Bettina Thormann	15:00 bis 16:00 Mini Kochkurs Showküche/Frühstücksraum	15:00 bis 16:30 Uhr Geführte Wanderung Günter Caspary	
17:00 bis 17:30 Uhr Aquagymnastik Irina Trost		16:45 bis 17:45 Uhr Feel the Rhythm! Trommeln Florian Hausotter	16:00 bis 17:30 Uhr Waldbaden Bettina Thormann	17:00 bis 18:00 Uhr Orientalischer Bauchtanz Gülderren Proxa	17:00 bis 17:30 Uhr Aquagymnastik Evelin Emrich	

Nur für unsere **Detox- und Kurgäste** (Heilfasten nach Buchinger, Basenfasten, Intervallfasten, vegane Keto-Diät)

Zubuchbare Leistungen - Terminvereinbarung an der Rezeption

Medium Hyrganal Soha

***Energiebehandlung
mit Pha ti Chi-Lichtkraft**

180 € / 60 Min.

Seelenmentorin Helma Caspary

***Energiebehandlung
mit Pha ti Chi-Lichtkraft**
180 € / 60 Min.

***Persönlichkeitsberatung**
140 € / 60 Min.

Guido Peter Hollefeld

LIFEcoachingART mit

- * Familienaufstellung
- * Quantenheilung
- * Hypnose
- * Körper- & Gesichterlesen

259 € / 90 Min.

Bettina Thormann

* Klangschalen-Therapie

Die Töne und Schwingungen der auf den Körper aufgesetzten Klangschalen lösen Blockaden & fördern das Wohlbefinden

125 € / 60 Min.