



Aktiv- & Entspannungsprogramm Wochenübersicht

29.07.2024 bis 04.08.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00 bis 08:30 Uhr Morgengymnastik Irina Trost	08:00 bis 08:30 Uhr Aquagymnastik Irina Trost	08:00 bis 08:30 Uhr Aquagymnastik Irina Trost	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 Irina Trost	
10:30 bis 11:30 Uhr Klangschalenentspannung Bettina Thormann		09:30 bis 10:30 Uhr Qi Gong Dien-Hieu Vuong	10:00 bis 11:00 Uhr Bodymusic Florian Hausotter		10:30 bis 11:30 Uhr Klangschalenentspannung Bettina Thormann	
11:30 bis 13:00 Uhr Achtsamkeitstraining Bettina Thormann		10:30 bis 11:30 Uhr Tai Chi Dien-Hieu Vuong	11:00 bis 12:00 Uhr Trommeln Florian Hausotter	10:45 bis 11:45 Uhr Mini Kochkurs Showküche/Frühstücksraum	11:30 bis 13:00 Uhr Achtsamkeitstraining Bettina Thormann	
13:00 bis 13:30 Uhr Kurbetreuung Susanne Steller		15:00 bis 15:30 Uhr Kurbetreuung Anka Lohmann		15:00 bis 16:00 Uhr Kurbetreuung Anka Lohmann		15:00 bis 16:30 Uhr Wald/Herzensspaziergang Hartmut Amelang
	15:00 bis 16:30 Uhr Geführte Wanderung Günter Caspary	15:30 bis 16:30 Uhr Vortrag Ernährung & Detox Anka Lohmann	14:00 bis 15:30 Uhr Achtsamkeitstraining Bettina Thormann	16:00 bis 16:30 Uhr Aquagymnastik Irina Trost	15:00 bis 16:30 Uhr Geführte Wanderung Günter Caspary	
15:30 bis 16:30 Uhr Körperintelligenz Hartmut Amelang			15:45 bis 17:00 Uhr Waldbaden Bettina Thormann	17:00 bis 18:00 Uhr Orientalischer Bauchtanz Gülderen Proxa	17:00 bis 18:00 Uhr Weekend Dance Moves Hartmut Amelang	

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.

*** Lesen im Bewusstseinsfeld**
180 € / 60 Min.

Seelenmentorin
Helma Caspary

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

***Persönlichkeitsberatung**
180 € / 60 Min.