



Aktiv- & Entspannungsprogramm Wochenübersicht

23.09.2024 bis 29.09.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
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 Aquagymnastik Irina Trost	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		09:30 bis 10:30 Uhr Qi Gong Dien-Hieu Vuong	10:00 bis 11:00 Uhr Bodymusic Florian Hausotter	10:00 bis 10:30 Uhr Aquagymnastik Evelin Emrich	10:30 bis 11:30 Uhr Klangschalenentspannung Bettina Thormann	
11:30 bis 13:00 Uhr Achtsamkeitstraining Bettina Thormann	11:00 bis 12:00 Uhr Yoga Stretch Evelin Emrich	10:30 bis 11:30 Uhr Tai Chi Dien-Hieu Vuong	11:00 bis 12:00 Uhr Trommeln Florian Hausotter		11:30 bis 13:00 Uhr Achtsamkeitstraining Bettina Thormann	
15:00 bis 16:30 Uhr Kureinführungsgespräch Dr. Carla Caspary		13:30 bis 14:00 Uhr Kurbetreuung Dr. Carla Caspary	12:00 bis 13:00 Uhr Mini Kochkurs Showküche/Frühstücksraum	13:30 bis 14:30 Uhr Kurbetreuung Dr. Carla Caspary		15:00 bis 16:30 Uhr Wald/Herzensspaziergang Hartmut Amelang
	15:00 bis 16:30 Uhr Geführte Wanderung Günter Caspary	14:00 bis 15:00 Uhr Vortrag Ernährung & Detox Dr. Carla Caspary	14:00 bis 15:30 Uhr Achtsamkeitstraining Bettina Thormann		15:00 bis 16:30 Uhr Geführte Wanderung Günter Caspary	
17:00 bis 18:00 Uhr Körperintelligenz Hartmut Amelang	17:00 bis 17:30 Uhr Aquagymnastik Irina Trost		15:45 bis 17:00 Uhr Waldbaden Bettina Thormann	17:00 bis 18:00 Uhr Orientalischer Bauchtanz Gülderen 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.

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

Seelenmentorin
Helma Caspary

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

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