



# Aktiv- & Entspannungsprogramm Wochenübersicht

06.01.2025 bis 12.01.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>08:00 bis 08:30 Uhr</b> Morgengymnastik Irina Trost	<b>08:00 bis 08:30 Uhr</b> Morning Dance Moves Hartmut Amelang	<b>08:00 bis 08:30 Uhr</b> Morning Dance Moves Hartmut Amelang	<b>08:00 bis 08:30 Uhr</b> Aquagymnastik Irina Trost	<b>08:00 bis 08:30 Uhr</b> Morgengymnastik Evelin Emrich	<b>08:00 bis 08:30 Uhr</b> Morgengymnastik Evelin Emrich	
<b>10:30 bis 11:30 Uhr</b> Klangschalenentspannung Bettina Thormann		<b>09:30 bis 10:30 Uhr</b> Qi Gong Dien-Hieu Vuong	<b>10:00 bis 11:00 Uhr</b> Bodymusic Florian Hausotter	<b>10:00 bis 10:30 Uhr</b> Aquagymnastik Evelin Emrich	<b>10:30 bis 11:30 Uhr</b> Klangschalenentspannung Bettina Thormann	
<b>11:30 bis 13:00 Uhr</b> Achtsamkeitstraining Bettina Thormann		<b>10:30 bis 11:30 Uhr</b> Tai Chi Dien-Hieu Vuong	<b>11:00 bis 12:00 Uhr</b> Trommeln Florian Hausotter		<b>11:30 bis 13:00 Uhr</b> Achtsamkeitstraining Bettina Thormann	
<b>13:30 bis 14.30 Uhr</b> Kurbetreuung Dr. Carla Caspary		<b>13:30 bis 14:00 Uhr</b> Kurbetreuung Dr. Carla Caspary		<b>13:30 bis 14:30 Uhr</b> Kurbetreuung Dr. Carla Caspary		
	<b>15:00 bis 16:30 Uhr</b> Geführte Wanderung Günter Caspary	<b>14:00 bis 15:00 Uhr</b> Vortrag Ernährung & Detox Dr. Carla Caspary	<b>14:00 bis 15:30 Uhr</b> Achtsamkeitstraining Bettina Thormann		<b>15:00 bis 16:30 Uhr</b> Geführte Wanderung Günter Caspary	
<b>15:30 bis 16:30 Uhr</b> Körperintelligenz Hartmut Amelang	<b>17:00 bis 17:30 Uhr</b> Aquagymnastik Irina Trost		<b>15:45 bis 17:00 Uhr</b> Waldbaden Bettina Thormann	<b>17:00 bis 18:00 Uhr</b> Orientalischer Bauchtanz Gülderen Proxa	<b>17:00 bis 17:30 Uhr</b> 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.