KASTENHOLZ ★★★★S

Wir lieben Natürlichkeit!

Aktiv- & Entspannungsprogramm Wochenübersicht

25.03.2024 bis 31.03.2024

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** Aquagymnastik Irina Trost	**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 Uhr** Osterwanderung Günter Caspary	**10:30 Uhr** Ostereiersuchen Günter Caspary
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	**10:45 bis 11:45 Uhr** Mini Kochkurs Showküche/Frühstücksraum	**10:30 bis 11:30 Uhr** Klangschalenentspannung Bettina Thormann	
14:30 bis 15:00 Uhr Kurbetreuung Susanne Steller		**14:00 bis 14:30 Uhr** Kurbetreuung Susanne Steller		**11:45 bis 12:45 Uhr** Kurbetreuung Susanne Steller	**11:30 bis 13:00 Uhr** Achtsamkeitstraining Bettina Thormann	**15:00 bis 16:30 Uhr** Wald/Herzensspaziergang Hartmut Amelang
15:00 bis 16:30 Uhr Kureinführungsgespräch Susanne Steller	**15:00 bis 16:30 Uhr** Geführte Wanderung Günter Caspary	**14:30 bis 16:00 Uhr** Vortrag Ernährung & Detox Susanne Steller	**14:00 bis 15:30 Uhr** Achtsamkeitstraining Bettina Thormann			
16:45 bis 17:45 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 17:30 Uhr** Aquagymnastik Irina Trost	

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.