



Unser Aktiv- und Entspannungsprogramm Wochenübersicht

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
ab 07:00 Uhr Bittersalztrinken (nur für F.X. Mayr Gäste)	ab 07:00 Uhr Bittersalztrinken (nur für F.X. Mayr Gäste)	ab 07:00 Uhr Bittersalztrinken (nur für F.X. Mayr Gäste)	ab 07:00 Uhr Bittersalztrinken (nur für F.X. Mayr Gäste)	ab 07:00 Uhr Bittersalztrinken (nur für F.X. Mayr Gäste)	ab 07:00 Uhr Bittersalztrinken (nur für F.X. Mayr Gäste)	ab 07:00 Uhr Bittersalztrinken (nur für F.X. Mayr Gäste)
07:30 Uhr Morgengymnastik Raimond Manta	07:30 Uhr Morgengymnastik Raimond Manta	07:30 Uhr Morgengymnastik Raimond Manta	07:30 Uhr Morgengymnastik Raimond Manta	07:30 Uhr Morgengymnastik Raimond Manta	07:30 Uhr Morgengymnastik Raimond Manta	07:30 Uhr DVD Übertragung Morgengymnastik
	7:30 bis 8:15 Uhr Moderates Jogging Carla Caspary	07:30 bis 8:00 Uhr Tautreten/Atemöffner Helma Caspary		7:30 bis 8:15 Uhr Moderates Jogging Carla Caspary	07:30 bis 8:00 Uhr Tautreten/Atemöffner Helma Caspary	
	10:00 bis 10:45 Uhr Chakrenöffnung und Harmonisierung Helma Caspary	09:45 bis 10:45 Uhr Tai Chi Dien-Hieu Vuong		8:30 bis 9:15 Uhr Body Awareness - Orientalischer Tanz Carla Caspary	09:45 bis 10:45 Uhr Tai Chi Dien-Hieu Vuong	
11:00 bis 11:30 Uhr Aquagymnastik & anschl. Kneippen Raimond Manta	10:45 bis 11:30 Uhr Klangschalen Entspannung Bettina Thormann	10:45 bis 11:45 Uhr Qi Gong Dien-Hieu Vuong	11:00 bis 11:30 Uhr Aquagymnastik & anschl. Kneippen Raimond Manta	11:00 bis 11:30 Uhr Aquagymnastik & anschl. Kneippen Raimond Manta	10:45 bis 11:45 Uhr Qi Gong Dien-Hieu Vuong	
12:00 bis 12:30 Uhr Heublumenwickel (nur für F.X. Mayr Gäste)	12:00 bis 12:30 Uhr Heublumenwickel (nur für F.X. Mayr Gäste)	12:00 bis 12:30 Uhr Heublumenwickel (nur für F.X. Mayr Gäste)	12:00 bis 12:30 Uhr Heublumenwickel (nur für F.X. Mayr Gäste)	12:00 bis 12:30 Uhr Heublumenwickel (nur für F.X. Mayr Gäste)	12:00 bis 12:30 Uhr Heublumenwickel (nur für F.X. Mayr Gäste)	
15:30 bis 17:00 Uhr Sinnesspaziergang (ab 3 Personen) Bettina Thormann	15:00 bis 16:30 Uhr Geführte Wanderung Günter Caspary	15:00 bis 15:30 Uhr Aquagym. & Kneippen Raimond Manta	15:00 bis 16:00 Uhr Achtsamkeitstraining Bettina Thormann	15:15 bis 16:00 Uhr Chakrenöffnung und Harmonisierung Helma Caspary	15:00 bis 16:30 Uhr Geführte Wanderung Günter Caspary	
	17:00 bis 17:45 Uhr Body Awareness - Orientalischer Tanz Carla Caspary		16:00 bis 17:00 Uhr Gehmeditation Bettina Thormann	16:15 bis 17:00 Uhr Klangschalen Entspannung Bettina Thormann		
17:00 Uhr Saunaaufguss Raimond Manta		17:00 Uhr Saunaaufguss Raimond Manta		17:00 Uhr Saunaaufguss Raimond Manta	17:00 Uhr Saunaaufguss Raimond Manta	

Täglich von 10:30 bis 11:30 Uhr
Basensuppe im Kurrestaurant
(nur für F.X. Mayr Gäste)