



Wir lieben
Natürlichkeit!

Aktiv- & Entspannungsprogramm Wochenübersicht

10.08.2020 bis 16.08.2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:00 Uhr Cassia Fistula Bittersalz Trinken	07:00 Uhr Cassia Fistula Bittersalz Trinken	07:00 Uhr Cassia Fistula Bittersalz Trinken	07:00 Uhr Cassia Fistula Bittersalz Trinken	07:00 Uhr Cassia Fistula Bittersalz Trinken	07:00 Uhr Cassia Fistula Bittersalz Trinken	07:00 Uhr Cassia Fistula Bittersalz Trinken
08:00 bis 08:30 Uhr Morgengymnastik Evelin Emrich	08:00 bis 08:30 Uhr Morgengymnastik Evelin Emrich	08:00 bis 08:30 Uhr Morgengymnastik Evelin Emrich	08:00 bis 08:30 Uhr Morgengymnastik Evelin Emrich	08:00 bis 08:30 Uhr Morgengymnastik Evelin Emrich	08:00 bis 08:30 Uhr Morgengymnastik Evelin Emrich	
09:00 bis 10:00 Uhr Kurbetreuung Eva Lindloff		09:00 bis 10:00 Uhr Kurbetreuung Eva Lindloff	09:00 bis 12:00 Uhr Sprechstunde Osteopathie Eva Lindloff Buchung an der Rezeption	09:00 bis 10:00 Uhr Kurbetreuung Eva Lindloff	09:30 bis 10:30 Uhr Autogenes Training Bettina Thormann	
		10:00 bis 11:30 Uhr Wald/Herzesspaziergang Hartmut Amelang		10:00 Uhr Basischer Kochkurs Küche	10:30 bis 11:15 Uhr Klangschalen-Entspannung Bettina Thormann	
12:15 bis 12:30 Uhr Leberwickel (Selbstausführung)	12:15 bis 12:30 Uhr Leberwickel (Selbstausführung)	12:15 bis 12:30 Uhr Leberwickel (Selbstausführung)	12:15 bis 12:30 Uhr Leberwickel (Selbstausführung)	12:15 bis 12:30 Uhr Leberwickel (Selbstausführung)	12:15 bis 12:30 Uhr Leberwickel (Selbstausführung)	12:15 bis 12:30 Uhr Leberwickel (Selbstausführung)
14:15 bis 15:15 Uhr Autogenes Training Bettina Thormann			11:00 bis 12:00 Uhr Yoga Entspannung Evelin Emrich		11:15 bis 12:45 Uhr Achtsamkeitstraining I Bettina Thormann	
15:15 bis 16:00 Uhr Klangschalen-Entspannung Bettina Thormann	15:00 bis 16:30 Uhr Geführte Wanderung Günter Caspary	15:00 bis 15:30 Uhr Aquagymnastik Irina Trost	14:30 bis 16:00 Uhr Achtsamkeitstraining II für Fortgeschrittene	14:00 bis 14:30 Uhr Aquagymnastik Irina Trost	15:00 Uhr Geführte Wanderung Günter Caspary	15:00 bis 16:30 Uhr Wald/Herzesspaziergang Hartmut Amelang
15:45 Uhr Saunaaufguss	16:00 Uhr Saunaaufguss	15:30 Uhr Saunaaufguss	15:45 Uhr Saunaaufguss	15:45 Uhr Saunaaufguss		
16:00 bis 17:30 Uhr Achtsamkeitstraining Bettina Thormann	17:00 bis 17:30 Uhr Aquagymnastik Irina Trost		16:00 bis 17:30 Uhr Waldbaden Bettina Thormann	17:00 bis 18:00 Uhr Orientalischer Bauchtanz Gülderren Proxa		

Nur für unsere **Detox- und Kurgäste** (Heilfasten nach Buchinger, Basenfasten, Intervallfasten, Keto-Diät)