



Wir lieben
Natürlichkeit!

Aktiv- & Entspannungsprogramm Wochenübersicht

26.10.2020 bis 01.11.2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
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	
	09:30 bis 10:00 Uhr Aquagymnastik Irina Trost	09:30 bis 10:30 Uhr Tai Chi Dien-Hieu Vuong	10:00 bis 10:30 Uhr Aquagymnastik Irina Trost	10:00 Uhr Basischer Kochkurs Küche	09:30 bis 10:30 Uhr Autogenes Training Bettina Thormann	
14:15 bis 15:15 Uhr Autogenes Training Bettina Thormann	10:30 bis 11:30 Uhr Yoga Entspannung Andrea Pyka-Dümmer	10:30 bis 11:30 Uhr Qi Gong Dien-Hieu Vuong			10:30 bis 11:15 Uhr Klangschalen-Entspannung Bettina Thormann	
12:15 bis 12:30 Uhr / Leberwickel auf dem Zimmer (Selbstausführung)						
13:30 bis 15:00 Uhr Kurbetreuung Eva Lindloff		13:30 bis 15:00 Uhr Kurbetreuung Eva Lindloff	14:30 bis 16:00 Uhr Achtsamkeitstraining II für Fortgeschrittene	13:30 bis 15:00 Uhr Kurbetreuung Eva Lindloff	11:15 bis 12:45 Uhr Achtsamkeitstraining Bettina Thormann	15:00 bis 16:30 Uhr Wald/Herzesspaziergang Hartmut Amelang
15:15 bis 16:00 Uhr Klangschalen-Entspannung Bettina Thormann	15:00 bis 16:30 Uhr Geführte Wanderung Günter Caspary				15:00 Uhr Geführte Wanderung Günter Caspary	
Saunaaufguss 15:00Uhr	Saunaaufguss 16:00		Saunaaufguss 16:00	Saunaaufguss 15:45 Uhr		
16:00 bis 17:30 Uhr Achtsamkeitstraining Bettina Thormann			16:00 bis 17:30 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, Keto-Diät)						

Zubuchbare Leistungen - Terminvereinbarung an der Rezeption

Heilpraktikerin

Eva Lindloff

- *Osteopathie 125 € / 60 Min.
- *Ernährungsberatung 125 € / 60 Min.
- *Heilpraktische Behandlung 125 € / 60 Min.
- *Vitamin C-Hochdosis-Infusion 190 € / 75 Min.

Mo, Mi & Fr

- 11:15 und 12:15 Uhr
- 16:15 und 17:15 Uhr

Medium

Hyrganal Soha

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

Mo, Di, Fr

- 14:00 bis 16:00 Uhr
- Sa
- 9:00 bis 12:00 Uhr

Entspannungs-Therapeut

Michael Erdtmann

- *Hot-Stone Klangmassage 190 € / 120 Min.
- *Klangschalenmassage 120 € / 60 Min.

Mo, Sa

- (nicht buchbar samstags)
- 10:30 bis 11:15 Uhr

Seelenmentorin

Helma Caspary

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

Di, Do, Fr

- 15:00 bis 18:00 Uhr