KASTENHOLZ ★★★★S

Wir lieben Natürlichkeit!

Aktiv- & Entspannungsprogramm Wochenübersicht

27.09.2021 bis 03.10.2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:00 Uhr Cassia Fistula / Bittersalz Trinken						
08:00 bis 08:30 Uhr Aquagymnastik Irina Trost	**08:00 bis 08:30 Uhr** Aquagymnasatik Irina Trost	**08:00 bis 08:30 Uhr** Gymnastik Spaziergang Hartmut Amelang	**08:00 bis 08:30 Uhr** Morning Dance Moves Hartmut Amelang	**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** Tai Chi Dien-Hieu Vuong			**09:30 bis 10:30 Uhr** Autogenes Training Bettina Thormann	
11:30 bis 13:00 Uhr Achtsamkeitstraining I Bettina Thormann	**10:30 bis 11:30 Uhr** Yoga Andrea Pyka-Dümmer	**10:30 bis 11:30 Uhr** Qi Gong Dien-Hieu Vuong			**10:30 bis 11:15 Uhr** Klangschalenentspannung Bettina Thormann	
12:15 bis 12:30 Uhr / Leberwickel auf dem Zimmer (Selbstausführung)						
14:00 Uhr Kurbetreuung Dr. Carla Caspary		**14:00 Uhr** Kurbetreuung/Detoxvortr. Dr. Carla Caspary	**14:00 bis 15:30 Uhr** Achtsamkeitstraining II Bettina Thormann	**14:00 Uhr** Kurbetreuung Dr. Carla Caspary	**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 Geführte Wanderung Günter Caspary		**15:30 bis 17:00 Uhr** Waldbaden Bettina Thormann	**17:00 bis 17:30 Uhr** Aquagymnastik Evelin Emrich	**15:00 Uhr** Geführte Wanderung Günter Caspary	
17:00 bis 18:00 Uhr Körperintelligenz Hartmut Amelang	**16:45 bis 17:45 Uhr** Feel the Rhythm! Trommeln mit Florian Hausotter			**19:30 bis 20:30 Uhr** Yin Yan Yoga Melody Federrath	**17:00 bis 17:30 Uhr** Aquagymnastik Evelin Emrich	
Nur für unsere **Detox- und Kurgäste** (Heilfasten nach Buchinger, Basenfasten, Intervallfasten, Keto-Diät)						

Zubuchbare Leistungen - Terminvereinbarung an der Rezeption

Medium
Hyrganal Soha
***Energiebehandlung mit Pha ti Chi-Lichtkraft** — 180 € / 60 Min.

Mo, Di, Fr
14:00 bis 16:00 Uhr
Sa
9:00 bis 12:00 Uhr

Seelenmentorin
Helma Caspary
***Energiebehandlung mit Pha ti Chi-Lichtkraft** — 180 € / 60 Min.
***Persönlichkeitsberatung** — 140 € / 60 Min.

Di, Do, Fr
15:00 bis 18:00 Uhr