

# Aktiv- & Entspannungsprogramm Wochenübersicht

03.10.2022 bis 09.10.2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>08:00 bis 08:30 Uhr</b> Morgengymnastik Evelin Emrich	<b>08:00 bis 08:30 Uhr</b> Morgengymnastik Evelin Emrich	<b>08:00 bis 08:30 Uhr</b> Morning Dance Moves Hartmut Amelang	<b>08:00 bis 08:30 Uhr</b> Aquagymnastik Irina Trost	<b>08:00 bis 08:30 Uhr</b> Morgengymnastik Evelin Emrich	<b>08:00 bis 08:30 Uhr</b> Morgengymnastik Evelin Emrich	
<b>10:30 bis 11:30 Uhr</b> Klangschalenentspannung Bettina Thormann	<b>10:00 bis 11:00 Uhr</b> Yoga Entspannung Melody Federrath	<b>09:30 bis 10:30 Uhr</b> Qi Gong Dien-Hieu Vuong	<b>10:00 bis 11:00 Uhr</b> Freisetzung Deiner Potenziale Aktiv-Vortrag: Guido Hollefeld	<b>10:00 bis 10:30 Uhr</b> Aquagymnastik Evelin Emrich	<b>10:30 bis 11:30 Uhr</b> Klangschalenentspannung Bettina Thormann	
<b>11:30 bis 13:00 Uhr</b> Achtsamkeitstraining Bettina Thormann	<b>11:00 bis 12:00 Uhr</b> Yin-Yan Yoga Melody Federrath	<b>10:30 bis 11:30 Uhr</b> Tai Chi Dien-Hieu Vuong			<b>11:30 bis 13:00 Uhr</b> Achtsamkeitstraining Bettina Thormann	
<b>14:30 bis 15:00 Uhr</b> Kurbetreuung Susanne Steller		<b>14:00 bis 14:30 Uhr</b> Kurbetreuung Susanne Steller		<b>14:00 bis 15:00 Uhr</b> Kurbetreuung Susanne Steller		<b>15:00 bis 16:30 Uhr</b> Wald/Herzesspaziergang Hartmut Amelang
<b>15:00 bis 16:30 Uhr</b> Kureinführungsgespräch Susanne Steller	<b>15:00 bis 16:30 Uhr</b> Geführte Wanderung Gunter Caspary	<b>14:30 bis 16:00 Uhr</b> Vortrag Ernährung & Detox Susanne Steller	<b>14:30 bis 16:00 Uhr</b> Achtsamkeitstraining Bettina Thormann	<b>15:00 bis 16:00 Uhr</b> Mini Kochkurs Showküche/Frühstücksraum	<b>15:00 bis 16:30 Uhr</b> Geführte Wanderung Gunter Caspary	
<b>17:00 bis 18:00 Uhr</b> Körperintelligenz Hartmut Amelang	<b>17:00 bis 17:30 Uhr</b> Aquagymnastik Irina Trost	<b>16:30 bis 17:30 Uhr Bodymusic</b> <b>17:30 bis 18:30 Uhr Trommeln</b> Florian Hausotter	<b>16:00 bis 17:30 Uhr</b> Waldbaden Bettina Thormann	<b>17:00 bis 18:00 Uhr</b> Orientalischer Bauchtanz Gülderen Proxa	<b>17:00 bis 17:30 Uhr</b> Aquagymnastik Evelin Emrich	

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.

### Seelenmentorin Helma Caspary

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

**\*Persönlichkeitsberatung**  
140 € / 60 Min.

### Guido Peter Hollefeld

**LIFecoachingART mit**  
\* Familienaufstellung  
\* Quantenheilung  
\* Hypnose  
\* Körper- & Gesichterlesen

259 € / 90 Min.

### Bettina Thormann

**\* Klangschalen-Therapie**  
Die Töne und Schwingungen  
der auf den Körper  
aufgesetzen Klangschalen  
lösen Blockaden & fördern  
das Wohlbefinden

125 € / 60 Min.