



Wir lieben  
Natürlichkeit!

# Aktiv- & Entspannungsprogramm Wochenübersicht

22.05.2023 bis 28.05.2023

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> Aquagymnastik Irina Trost	<b>08:00 bis 08:30 Uhr</b> Aquagymnastik Irina Trost	<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 11:00 Uhr</b> Yoga Entspannung Melody Federrath	<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>11:00 bis 12:00 Uhr</b> Yin-Yan Yoga Melody Federrath	<b>11:30 bis 13:00 Uhr</b> Achtsamkeitstraining Bettina Thormann	
<b>14:30 bis 15:00 Uhr</b> Kurbetreuung Susanne Steller	<b>13:45 bis 14:45 Uhr</b> Geburt - Urkraft des Menschseins & wichtigster Wegweiser zum Glück Kamingespräch: Sylvia Nourney	<b>14:00 bis 14:30 Uhr</b> Kurbetreuung Susanne Steller	<b>14:00 bis 15:30 Uhr</b> Achtsamkeitstraining Bettina Thormann	<b>14:00 bis 15:00 Uhr</b> Basischer Kochkurs Showküche		<b>15:00 bis 16:30 Uhr</b> Wald/Herzensspaziergang Hartmut Amelang
<b>15:00 bis 16:30 Uhr</b> Kureinführungsgespräch Susanne Steller	<b>15:00 bis 16:30 Uhr</b> Geführte Wanderung Günter Caspary	<b>14:30 bis 16:00 Uhr</b> Vortrag Ernährung & Detox Susanne Steller	<b>15:30 bis 17:00 Uhr</b> Waldbaden Bettina Thormann	<b>15:00 bis 16:00 Uhr</b> Kurbetreuung Susanne Steller	<b>15:00 bis 16:30 Uhr</b> Geführte Wanderung Günter Caspary	
<b>17:00 bis 18:00 Uhr</b> Körperintelligenz Hartmut Amelang		<b>16:30 bis 17:30 Uhr Bodymusic</b> <b>17:30 bis 18:30 Uhr Trommeln</b> Florian Hausotter		<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.

**Doula  
Sylvia Nourney**

\*Coaching/Beratung  
\*Integration des eigenen  
Geburtserlebnisses  
\*Energetische Heilarbeit mit  
Therapeutic Touch®

**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 aufgesetzt  
Klangschalen lösen  
Blockaden & fördern das  
Wohlbefinden

125 € / 60 Min.