



Wir lieben
Natürlichkeit!

Aktiv- & Entspannungsprogramm Wochenübersicht

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
ab 07:00 Uhr Bittersalztrinken (nur für FX Mayr Gäste)	ab 07:00 Uhr Bittersalztrinken (nur für FX Mayr Gäste)	ab 07:00 Uhr Bittersalztrinken (nur für FX Mayr Gäste)	ab 07:00 Uhr Bittersalztrinken (nur für FX Mayr Gäste)	ab 07:00 Uhr Bittersalztrinken (nur für FX Mayr Gäste)	ab 07:00 Uhr Bittersalztrinken (nur für FX Mayr Gäste)	ab 07:00 Uhr Bittersalztrinken (nur für FX Mayr Gäste)
08:00 bis 08:30 Uhr Morgengymnastik Evelin Emrich	08:00 bis 08:30 Uhr Morgengymnastik Elke Pitzen	08:00 bis 08:30 Uhr Morgengymnastik Evelin Emrich	08:00 bis 08:30 Uhr Morgengymnastik Elke Pitzen	08:00 bis 08:30 Uhr Morgengymnastik Evelin Emrich	08:00 bis 08:30 Uhr Morgengymnastik Evelin Emrich	
		09:45 bis 10:45 Uhr Tai Chi Dien-Hieu Vuong			09:30 bis 10:15 Uhr Klangschalen Entspannung Bettina Thormann	
11:30 bis 12:00 Uhr Aquagymnastik Elke Pitzen	11:30 bis 12:00 Uhr Aquagymnastik Elke Pitzen	10:45 bis 11:45 Uhr Qi Gong Dien-Hieu Vuong	11:30 bis 12:00 Uhr Aquagymnastik Elke Pitzen		10:30 bis 11:30 Uhr FX Mayr Kochkurs (nur für FX Mayr Gäste) Küchenteam	
12:15 bis 12:30 Uhr Heublumenwickel (nur für FX Mayr Gäste)	12:15 bis 12:30 Uhr Heublumenwickel (nur für FX Mayr Gäste)	12:15 bis 12:30 Uhr Heublumenwickel (nur für FX Mayr Gäste)	12:15 bis 12:30 Uhr Heublumenwickel (nur für FX Mayr Gäste)	12:15 bis 12:30 Uhr Heublumenwickel (nur für FX Mayr Gäste)	12:15 bis 12:30 Uhr Heublumenwickel (nur für FX Mayr Gäste)	
15:15 bis 16:00 Uhr Klangschalen-Entspannung Bettina Thormann	15:00 bis 16:30 Uhr Geführte Wanderung Günter Caspary	15:00 bis 16:00 Uhr Klang-/Frequenztherapie Nicole Lehnhoff	15:00 bis 16:00 Uhr Achtsamkeitstraining Bettina Thormann	15:00 bis 15:45 Uhr FX Mayr Kur Info + Austausch Gespräch Dr. Carla Caspary	15:00 bis 16:30 Uhr Geführte Wanderung Günter Caspary	
16:00 bis 16:45 Uhr Achtsamkeitstraining Bettina Thormann		16:00 Uhr Autogenes Training Nicole Lehnhoff	16:00 bis 17:30 Uhr Sinnesspaziergang mit Gehmeditation Bettina Thormann	15:00 Uhr Saunaaufguss Jutta Schmitz		
15:00 Uhr Saunaaufguss Elke Pitzen		15:15 Uhr Saunaaufguss Jutta Schmitz		17:00 Uhr Yoga Andrea Pyka – Dümmer		