



Wir lieben
Natürlichkeit!

Aktiv- & Entspannungsprogramm

Wochenübersicht

05.01.2026 bis 11.01.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00 bis 08:30 Uhr Morgengymnastik Irina Trost	08:00 bis 08:30 Uhr Morning Dance Moves Hartmut Amelang	08:00 bis 08:30 Uhr Morgengymnastik Irina Trost	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	
		09:30 bis 10:30 Uhr Qi Gong Dien-Hieu Vuong	10:00 bis 11:00 Uhr Bodymusic Florian Hausotter	10:00 bis 10:30 Uhr Aquagymnastik Evelin Emrich		
	10:30 bis 11:30 Uhr Pha ti Chi-Lichtkraft Him Habaro	10:30 bis 11:30 Uhr Tai Chi Dien-Hieu Vuong	11:00 bis 12:00 Uhr Trommeln Florian Hausotter	11:30 bis 12:30 Uhr Mini Kochkurs Showküche/Frühstücksraum	11:00 bis 12:30 Uhr Achtsamkeit Frank Böltner	
		13:30 bis 14:00 Uhr Kurbetreuung Dr. Carla Caspary		13:30 bis 14:30 Uhr Kurbetreuung Dr. Carla Caspary		15:00 bis 16:30 Uhr Wald/Herzensspaziergang Hartmut Amelang
15:00 bis 16:30 Uhr Kureinführungsgespräch Dr. Carla Caspary	15:00 bis 16:30 Uhr Geführte Wanderung Günter Caspary	14:00 bis 15:00 Uhr Vortrag Ernährung & Detox Dr. Carla Caspary			15:00 bis 16:30 Uhr Geführte Wanderung Günter Caspary	
	17:00 bis 17:30 Uhr Aquagymnastik Irina Trost	15:30 Uhr bis 16:30 Uhr Körperintelligenz Hartmut Amelang	19:00 bis 20:00 Uhr Yoga Stretch Evelin Emrich	17:00 bis 18:00 Uhr Orientalischer Bauchtanz Gülderen Proxa	17:00 bis 17:30 Uhr 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.

*** Lesen im Bewusstseinsfeld**
180 € / 60 Min.

Seelenmentorin
Helma Caspary

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

***Persönlichkeitsberatung**
180 € / 60 Min.

Medium
Him Habaro

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

Medium
Him Habaro

***Geistige**
Wirbelsäulenaufrichtung
mit Pha ti Chi-
Lichtkraft
90 € / 15 Min.