KASTENHOLZ ★★★★S

Wir lieben Natürlichkeit!

Aktiv- & Entspannungsprogramm Wochenübersicht

09.11.2026 bis 15.11.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00 bis 08:30 Uhr Morning Dance Moves Hartmut Amelang	**08:00 bis 08:30 Uhr** Morning Dance Moves 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 Irina Trost	
		09:30 bis 10:30 Uhr Qi Gong Dien-Hieu Vuong	**10:30 bis 11:15 Uhr** Bodymusic Florian Hausotter	**10:00 bis 10:30 Uhr** Aquagymnastik Evelin Emrich	**10:00 bis 10:30 Uhr** Aquagymnastik Irina Trost	
11:30 bis 12:30 Uhr Körperintelligenz Hartmut Amelang	**11:30 bis 12:30 Uhr** Pha ti Chi Lichtkraft Him Habaro	**10:30 bis 11:30 Uhr** Tai Chi Dien-Hieu Vuong	**11:15 bis 12:00 Uhr** Trommeln Florian Hausotter	**11:00 bis 12.00 Uhr** Mini Kochkurs Showküche/Frühstücksraum	**11:00 bis 12:30 Uhr** Achtsamkeit Frank Bölter	
		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 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	**14:00 bis 15:30 Uhr** Wald-/ Herzenspaziergang Hartmut Amelang	**15:00 bis 16:00 Uhr** Yoga Astrid Hortian	**15:00 bis 16:30 Uhr** Geführte Wanderung Günter Caspary	
	17:00 bis 17:30 Uhr Aquagymnastik Irina Trost	**17:00 bis 17:30 Uhr** Aquagymnastik Irina Trost		**16:00 bis 17:00 Uhr** Klangschalen Meditation Astrid Hortian		

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.