



Wir lieben  
Natürlichkeit!

# Aktiv- & Entspannungsprogramm Wochenübersicht

12.01.2026 bis 18.01.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>08:00 bis 08:30 Uhr</b> Morgengymnastik 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> Morning Dance Moves Hartmut Amelang	<b>08:00 bis 08:30 Uhr</b> Morgengymnastik Evelin Emrich	<b>08:00 bis 08:30 Uhr</b> Morgengymnastik Evelin Emrich	
		<b>09:30 bis 10:30 Uhr</b> Qi Gong Dien-Hieu Vuong				
<b>10:30 bis 11:30 Uhr</b> Körperintelligenz Hartmut Amelang	<b>10:30 bis 11:30 Uhr</b> Pha ti Chi-Lichtkraft Him Habaro	<b>10:30 bis 11:30 Uhr</b> Tai Chi Dien-Hieu Vuong		<b>11:30 bis 12:30 Uhr</b> Mini Kochkurs Showküche/Frühstücksraum	<b>11:00 bis 12:30 Uhr</b> Achtsamkeit Frank Bölter	
		<b>13:30 bis 14:00 Uhr</b> Kurbetreuung Dr. Carla Caspary	<b>14:00 bis 15:30 Uhr</b> Wald / Herzenspaziergang Hartmut Amelang	<b>13:30 bis 14:30 Uhr</b> Kurbetreuung Dr. Carla Caspary		
<b>15:00 bis 16:30 Uhr</b> Kureinführungsgespräch Dr. Carla Caspary	<b>15:00 bis 16:30 Uhr</b> Geführte Wanderung Günter Caspary	<b>14:00 bis 15:00 Uhr</b> Vortrag Ernährung & Detox Dr. Carla Caspary		<b>16:00 bis 16:30 Uhr</b> Aquagymnastik Evelin Emrich	<b>15:00 bis 16:30 Uhr</b> Geführte Wanderung Günter Caspary	
			<b>19:00 bis 20:00 Uhr</b> Yoga Stretch Evelin Emrich	<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 <b>Detox- und Kurgäste</b> (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.