



# Aktiv- & Entspannungsprogramm Wochenübersicht

22.04.2024 bis 28.04.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>08:00 bis 08:30 Uhr</b> Morning Dance Moves Hartmut Amelang	<b>08:00 bis 08:30 Uhr</b> Morning Dance Moves Hartmut Amelang	<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>09:30 bis 10:30 Uhr</b> Qi Gong Dien-Hieu Vuong	<b>10:00 bis 11:00 Uhr</b> Bodymusic Florian Hausotter	<b>10:00 bis 10:30 Uhr</b> Aquagymnastik Evelin Emrich	<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> Yoga Stretch Evelin Emrich	<b>10:30 bis 11:30 Uhr</b> Tai Chi Dien-Hieu Vuong	<b>11:00 bis 12:00 Uhr</b> Trommeln Florian Hausotter	<b>10:45 bis 11:45 Uhr</b> Mini Kochkurs Showküche/Frühstücksraum	<b>11:30 bis 13:00 Uhr</b> Achtsamkeitstraining Bettina Thormann	
<b>14:30 bis 15:00 Uhr</b> Kurbetreuung Susanne Steller		<b>14:00 bis 14:30 Uhr</b> Kurbetreuung Susanne Steller		<b>11:45 bis 12:45 Uhr</b> Kurbetreuung Susanne Steller		<b>15:00 bis 16:30 Uhr</b> Wald/Herzesspaziergang 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>14:00 bis 15:30 Uhr</b> Achtsamkeitstraining Bettina Thormann		<b>15:00 bis 16:30 Uhr</b> Geführte Wanderung Günter Caspary	
<b>16:45 bis 17:45 Uhr</b> Körperintelligenz Hartmut Amelang			<b>15:45 bis 17:00 Uhr</b> Waldbaden Bettina Thormann	<b>17:00 bis 18:00 Uhr</b> Orientalischer Bauchtanz Gülderren 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.

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

**Seelenmentorin**  
**Helma Caspary**

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

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