

# Aktivprogramm vom 11.11. bis 17.11.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	08:45 - 09:45 <b>Yoga*</b> mit Jeanne Treffpunkt Freiraum Ein Wechsel von kraftvollen Asanas, sanften Dehnungen und einem achtsamen Atem führt dich zurück zu dir. (alle Level)	08:45 - 09:30 <b>Rücken Fit*</b> mit Jeanne Treffpunkt Freiraum Verschiedene Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Rumpfmuskulatur stärken deinen Rücken und halten ihn flexibel		08:45 - 09:30 <b>Rücken Fit*</b> mit Jeanne Treffpunkt Freiraum Verschiedene Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Rumpfmuskulatur stärken deinen Rücken und halten ihn flexibel		
10:30 - 13:00 <b>Waldbaden*</b> mit Bettina Erleben Sie einen bewussten Aufenthalt im Wald - ein Gehen, ein Stehen ein Wahrnehmen - gestützt von sanften Atem - und Wahrnehmungsübungen Tauchen Sie ein in die gesamte Atmosphäre des Waldes.			10:00 - 13:00 <b>Geführte Wanderung*</b> Genießen Sie eine tolle Wanderung am und um den Pfauen und belohnen sich mit toller Aussichten auf das Elztal. <b>Dauer ca. 3 Stunden</b>			
			14:15 - 15:15 <b>Yoga*</b> mit Jeanne Treffpunkt Freiraum Ein Wechsel von kraftvollen Asanas, sanften Dehnungen und einem achtsamen Atem führt dich zurück zu dir. (alle Level)	14:15 - 14:45 <b>Meditation &amp; Entspannung*</b> mit Jeanne Treffpunkt Freiraum Tiefenentspannung mit anschließender Meditation zur Förderung der Regeneration.		13:15- 14:45 <b>Black-Forest Walking*</b> mit Martin Treffpunkt Rezeption Halten Sie den Körper in den Wäldern des Schwarzwalds, mit Einsatz der Stöcke, fit und bringen Sie Ihre Fettverbrennung in Schwung.
14:15 - 15:00 <b>Stretch &amp; Relax*</b> mit Romy Treffpunkt Freiraum Gezielte Dehnungs- und Entspannungsreize für den Körper fördern die Beweglichkeit und Flexibilität Ihres Körpers.						
	16:45 - 17:15 <b>Traumreise*</b> mit Jessica Treffpunkt Freiraum Tiefe Entspannung durch eine Reise in die Fantasie bewusster Atmosphäre.	17:15 -17:45 <b>Körper in Balance*</b> mit Romy Treffpunkt Freiraum Finden Sie Ihr Gleichgewicht durch Konzentrations- und Koordinationsübungen	19:30- 20:30 <b>Meditatives Singen*</b> mit Bettina Treffpunkt Rezeption Jeder von uns trägt eine Stimme in sich. In positiver Atmosphäre, liebevoll angeleitet findet jeder seinen Platz in einem gemeinsamen Gleichklang		16:30 <b>Aufguss</b> mit Lucas Panorama-Außensauna	
17:30- 18:00 <b>Bewusst Atmen*</b> mit Petra Treffpunkt Freiraum Bringen Sie Körper und Geist durch spezielle Atemtechniken in Einklang.				18:15 <b>Aufguss</b> mit Lucas Panorama-Außensauna		17:45 <b>Aufguss</b> mit Lucas Panorama-Außensauna

Ganzheitlich      Körperkräftigung      Meditation & Entspannung      Kreativprogramm

\*= Bitte tragen Sie sich für das Programm welches vormittags stattfindet am Vorabend bis 20.00 Uhr an der Rezeption ein. Für unsere Nachmittagskurse können Sie sich noch am Jeweiligen Vormittag bis 10.00 Uhr eintragen.  
Änderungen vorbehalten!