Aktivprogramm vom 23.12. bis 29.12.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			09:15 - 10:15 **Pilates*** mit Jeanne Treffpunkt Studio Pilates kräftigt Ihren Körper steigert die Beweglichkeit und verbessert Ihre Haltung.			10:15 - 11:00 **Rücken Fit*** mit Jeanne Treffpunkt Studio Verschiedene Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Rumpfmuskulatur stärken deinen Rücken und halten ihn flexibel.
10:30 - 13:00 **Waldbaden*** 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.			13:45 - 14:45 **Yoga*** mit Jeanne Treffpunkt Studio Ein Wechsel von kraftvollen Asanas, sanften Dehnungen und einem achtsamen Atem führt dich zurück zu dir. (alle Level)	16:45-17:15 **Progressive Muskelrelaxation*** mit Jessica Treffpunkt Studio Erlernen Sie durch das An- und Entspannen der Muskulatur eine tolle Art des Ausspannens in bewusster Atmosphäre.	14:30 - 15:30 **Yoga*** mit Jeanne Treffpunkt Studio Ein Wechsel von kraftvollen Asanas, sanften Dehnungen und einem achtsamen Atem führt dich zurück zu dir. (alle Level)	
				17:45 **Aufguss** mit Lucas Panorama-Außensauna		18:15 **Aufguss** 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!