

Aktivprogramm vom 30.12.2024 bis 05.01.2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
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.			10:45 - 11:30 Rücken Fit* mit Jeanne Treffpunkt Studio Verschiedene Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Rumpfmuskulatur stärken deinen Rücken und halten ihn flexibel.			
	13:00 - 15:00 Zum Jahresausklang laden wir Sie zu einer individuellen Führung in der Hammerschmiede ein Erfahren Sie mehr zum traditionellen Handwerk und erleben Sie, wie es heißt, „sein eigenes Glück zu schmieden“ Im Anschluss an die Führung erwartet Sie statt des üblichen Mittagssnacks ein Wintergrillen an der Hammerschmiede mit leckeren Bratwürsten und Käse Lassen Sie sich überraschen! Sollten Sie nicht teilnehmen können bitten wir Sie uns bis 18.00 Uhr am Vorabend Bescheid zu geben.	12:00 - 14:00 Neujahrswanderung* Genießen Sie eine tolle Wanderung am und um den Pfauen und belohnen sich mit toller Aussichten auf das Elztal. Dauer ca. 2 Stunden		13:15 - 14:00 Stretch & Relax* mit Romy Treffpunkt Freiraum Gezielte Dehnungs- und Entspannungsreize für den Körper fördern die Beweglichkeit und Flexibilität Ihres Körpers.	13:15-14:00 Beckenbodentraining* mit Romy Treffpunkt Freiraum Lernen Sie Ihren Beckenboden wahrzunehmen, An- und Entspannung zu spüren und kräftigen Sie Ihn mit speziellen Übungen	
14:15 - 15:00 Rücken Fit* mit Jeanne Treffpunkt Studio Verschiedene Übungen zur Kräftigung und Dehnung Rumpfmuskulatur stärken deinen Rücken und halten ihn flexibel.		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)	16:15 - 16:45 Meditation & Entspannung* mit Jeanne Treffpunkt Studio Tiefenentspannung mit anschließender Meditation zur Förderung der Regeneration.			
16:45 - 17:15 Meditation & Entspannung* mit Jeanne Treffpunkt Studio Tiefenentspannung mit anschließender Meditation zur Förderung der Regeneration.			19:30- 20:30 Meditatives Singen* 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			
		18:15 Aufguss mit Lucas Panorama-Außensauna		17:45 Aufguss mit Lucas Panorama-Außensauna	17:45 Aufguss mit Lucas Panorama-Außensauna	16:45 Aufguss mit Lucas Panorama-Außensauna

Ganzheitlich

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!