

Aktivprogramm

Für die Woche: 24.01.22-30.01.22

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				08:15 - 08:45 Sonnengruß* mit Kim Treffpunkt Freiraum Starten Sie Ihren Tag mit einer dynamischen Yogaabfolge und anschließender Meditation.		
		10:15 - 11:00 Gesunder Rücken* mit Romy Treffpunkt Freiraum Stärken Sie Ihre Muskulatur für einen gesunden Rücken.	10:00-13:00 Geführte Wanderung * Genießen Sie eine tolle Wanderung am und um den Pfauen und belohnen sich mit tollen Aussichten auf das Elztal. Dauer ca. 3 Stunden		10:30 - 11:00 BMS - Großgeräte* mit Jessica Fitnessstudio Lernen Sie die Wirkung der Vibration unserer Präventions- und Therapiegeräte kennen.	
14:00 - 15:00 Sanftes Yoga* mit Kim Treffpunkt Freiraum Genießen Sie eine sanfte ganzheitliche Trainingsmethode um Körper und Geist in Einklang zu bringen	14:00 - 15:00 Sanftes Yoga* mit Kim Treffpunkt Freiraum Genießen Sie eine sanfte ganzheitliche Trainingsmethode um Körper und Geist in Einklang zu bringen	14:00 - 15:00 Sanftes Yoga* mit Kim Treffpunkt Freiraum Genießen Sie eine sanfte ganzheitliche Trainingsmethode um Körper und Geist in Einklang zu bringen	14:00 - 15:00 Sanftes Yoga* mit Kim Treffpunkt Freiraum Genießen Sie eine sanfte ganzheitliche Trainingsmethode um Körper und Geist in Einklang zu bringen			
						16:15 - 16:45 Wintertraumreise* mit Christian Treffpunkt Freiraum Tiefe Entspannung durch eine Reise in die Fantasie
17:15 - 17:45 Tiefenentspannung* mit Kim Treffpunkt Freiraum Erfahren Sie einen tiefen Entspannungszustand für Körper und Geist in bewusster Atmosphäre.	17:00 - 17:30 Wintertraumreise* mit Kim Treffpunkt Freiraum Tiefe Entspannung durch eine Reise in die Fantasie	17:15 - 17:45 Meditation & Entspannung mit Kim Treffpunkt Freiraum Tiefenentspannung mit anschließender Meditation zur Förderung der Regeneration	17:15 - 17:45 Wintertraumreise* mit Kim Treffpunkt Freiraum Tiefe Entspannung durch eine Reise in die Fantasie	17:15 - 17:45 Tiefenentspannung* mit Christian Treffpunkt Freiraum Erfahren Sie einen tiefen Entspannungszustand für Körper und Geist in bewusster Atmosphäre.	17:15 - 17:45 Progressive Muskelrelaxation* mit Christian Treffpunkt Freiraum Erlernen Sie durch das An- und Entspannen der Muskulatur eine tolle Art des Ausschneidens in bewusster Atmosphäre.	

Herz-Kreislauf Training	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!

Bitte denken Sie auch hier an die aktuell geltenden Abstands- und Hygienevorschriften, sowie die Registrierungspflicht.

