




















Aktivprogramm vom 01.06.2026 bis zum 07.06.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
 10:30-13:00 Uhr Waldbaden mit Bettina Mindestteilnehmer: 3 Treffpunkt: Rezeption Erleben Sie einen bewussten Aufenthalt im Wald - ein Gehen, ein Stehen, ein Wahrnehmen - unterstützt von sanftem Atem- und Wahrnehmungsübungen.	 10:00-10:45 Uhr Morgengymnastik mit Romy im Freiraum Starten Sie aktiv in den Tag mit einer Kombination aus Mobilisation, Kräftigungsgymnastik und Dehnen.	 09:30 - 10:30 Uhr Pilates mit Romy im Freiraum Pilates kräftigt Ihren Körper, steigert die Beweglichkeit und verbessert Ihre Haltung	 10:00 -13:00 Uhr Geführte Wanderung mit Herrn Weber Mindestteilnehmer: 2 Treffpunkt: Rezeption Genießen Sie ein tolle Wanderung am und um den Pfauen.	 14:15 - 15:15 Uhr Yoga mit Jeanne im Freiraum Ein Wechsel von kraftvollen Asanas, sanften Dehnungen und einem achtsamen Atem führt dich zurück zu dir. (alle Level)	 11:45-12:30 Uhr Rücken Fit mit Jeanne im Freiraum Freuen Sie sich auf verschiedene Übungen zur Kräftigung und Stärkung der Rumpfmuskulatur.	 14:00-15:30 Uhr Kleiner Spaziergang mit Lucas Treffpunkt: Rezeption
 16:00 - 16:45 Uhr Stretch & Flow mit Romy im Freiraum Mal dynamisch, mal statisch dehnen wir verschiedene Bereiche des Körpers. Wir fließen und genießen, sodass du dich am Ende beweglicher und entspannter fühlst.	 15:45 - 16:15 Uhr Klangreise mit Petra im Freiraum Tiefe Entspannung durch eine Fantasiereise mit sanften Schwingungen von Klangschalen	 16:30 Uhr Aufguss mit Lucas in der Panorama-Außensauna	 15:00 - 16:00 Uhr Basischer Kochworkshop mit Rivelino Treffpunkt: Restaurant Erfahren Sie, wie gesund und lecker die basische Küche sein kann.	 16:45 - 17:15 Uhr Bewusst Atmen mit Petra im Freiraum Bringen Sie Körper und Geist durch spezielle Atemtechniken in Einklang.	 15:15 - 15:45 Uhr AchtsamZeit mit Jeanne im Freiraum Hier findest du die Zeit für die Wahrnehmung von Körper und Geist. Über verschiedene Techniken entspannst du und bist präsent im Hier und Jetzt.	 Von 16:45-17:30Uhr ist das Hallenbad für eine geschlossene Gruppe reserviert
 Outdoor	 Körperkräftigung	 Ganzheitlich	 Meditation & Entspannung	 Kreativprogramm		

Bitte melden Sie sich für alle Kurse an der Hotel Rezeption an.