

Aktivprogramm vom 11.05.2026 bis zum 17.05.2026

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. Tauchen Sie ein in die gesamte Atmosphäre des Waldes.



17:15 - 17:45 Uhr
Traumreise

mit Eva im Freiraum
Tiefe Entspannung durch eine Reise in die Fantasie in der bewusster Atmosphäre.



Outdoor



10:15 - 10:45 Uhr

Einführung Fitnessgeräte
mit Jeanne
im Fitnessstudio



14:00 - 15:00 Uhr
Yoga mit Jeanne

im Freiraum
Ein Wechsel von kraftvollen Asanas, sanften Dehnungen und einem achtsamen Atem führt dich zurück zu dir.



16:30 - 17:00 Uhr
Tiefenentspannung

mit Jessica
im Freiraum
Erfahren Sie einen tiefen Entspannungszustand für Körper und Geist.



Körperkräftigung



11:45 - 12:15 Uhr
Progressive Muskelrelaxation

mit Jessica im Freiraum
Erlernen Sie durch An- und Entspannung der Muskulatur eine entspannende Art des Ausspannens.



17:30 Uhr
Aufguss

mit Lucas in der
Panorama-Außensauna



Ganzheitlich



10:00 - 13:00 Uhr

Geführte Wanderung
mit Herrn Weber
Mindestteilnehmer: 2
Treffpunkt: Rezeption
Genießen Sie eine tolle Wanderung am und um den Pfauen.



15:00 - 16:00 Uhr

Basischer Kochworkshop
mit Martin
Treffpunkt: Restaurant
Erfahren Sie, wie gesund und lecker die basische Küche sein kann.



19:30 - 20:15 Uhr
Meditatives Singen

mit Bettina
Mindestteilnehmer: 3
Treffpunkt: Rezeption
In positiver Atmosphäre, findet jeder seinen Platz in einem gemeinsamen Gleichklang.
15,00 € pro Person.



09:30-10:00 Uhr

Aqua Fit
mit Romy
im Schwimmbad



14:45-15:30 Uhr

Rücken Fit
mit Jeanne im Freiraum
Freuen Sie sich auf verschiedene Übungen zur Kräftigung und Stärkung der Rumpfmuskulatur.



17:15 - 17:45 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.



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.



14:45 - 16:00 Uhr

Black Forest Walking
mit Romy
Treffpunkt: Rezeption
Halten Sie den Körper in den Wäldern des Schwarzwalds, mit Einsatz der Stöcke, fit und bringen Sie Ihre Fettverbrennung in Schwung.



17:00 Uhr
Aufguss

mit Lucas in der
Panorama-Außensauna



Kreativprogramm

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