

Aktivprogramm

Für die Woche: 17.01.22-23.01.22

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				09:15 - 10:00 Sonnengruß* mit Kim Treffpunkt Freiraum Starten Sie Ihren Tag mit einer dynamischen Yogaabfolge und anschließender Meditation.		
10:15 - 11:00 Morgengymnastik* mit Romy Treffpunkt Freiraum Starten Sie aktiv in den Tag mit einer Kombination aus Mobilisation, Kräftigungsgymnastik und Dehnen.	10:30 - 11:15 Stretch & Relax* mit Romy Treffpunkt Freiraum Gezielte Dehnungs- und Entspannungsreize für den Körper fördern die Beweglichkeit und Flexibilität Ihres Körpers.	11:00 - 11:45 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			
				14:45 - 15:45 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
17:15 - 17:45 Progressive Muskelrelaxation* mit Manuela Treffpunkt Freiraum Erlernen Sie durch das An- und Entspannen der Muskulatur eine tolle Art des Ausspannens in bewusster Atmosphäre.		17:15 - 17:45 Wintertraumreise* mit Christian Treffpunkt Freiraum Tiefe Entspannung durch eine Reise in die Fantasie	16:15 - 16:45 Progressive Muskelrelaxation* mit Christian Treffpunkt Freiraum Erlernen Sie durch das An- und Entspannen der Muskulatur eine tolle Art des Ausspannens in bewusster Atmosphäre.		17:15 - 17:45 Tiefenentspannung* mit Christian Treffpunkt Freiraum Erfahren Sie einen tiefen Entspannungszustand für Körper und Geist 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.

