

Body- & Mind-Fitnessprogramm vom 28.05. bis 04.06.2023

PFINGSTMONTAG, 29.05.2023

10:00 Uhr	Qi Gong mit Pavel
11:15 Uhr	Elfenbegegnung am Kamillenbeet mit Ingrid
20:30 Uhr	Schamanische Trommelreise* mit Bulbow

DIENSTAG, 30.05.2023

07:30 Uhr	Yoga mit Ingrid
08:30 Uhr	Elfenbegegnung am Monopteros mit Ingrid
09:30 Uhr	Aquafitness mit Silvia
11:00 Uhr	Geführte Wanderung (mittelschwer) zur Kötztinger Hütte über die Rauchröhren mit Silvia
abends	Livemusik mit Luigi und Birki

MITTWOCH, 31.05.2023

07:30 Uhr	Hui Chun Gong mit Ingrid
08:15 Uhr	Elfenbegegnung an der Sonnenuhr mit Ingrid
09:00 Uhr	Waldaktiv mit Silvia
11:30 Uhr	Bauch-Beine-Po Training mit Silvia
15:30 Uhr	Aquarelax im Dachpool mit Silvia
20:30 Uhr	Gongmeditation Schwingung & Lichtreise* mit Josef

Energieausgleich * € 15,- pro Person | ** 17,- pro Person | ***12,- pro Person

Bitte tragen Sie sich jeweils **bis 20:00 Uhr des Vorabends** in die Listen an der Hotelrezeption ein! Alle Kurse finden ab einer **Mindestzahl von 2 Teilnehmern** statt. Alpakawanderung ab 4 Personen; **die Gebühr wird vor Ort bezahlt. Bei unentschuldigtem Nichterscheinen müssen wir die Gebühr leider berechnen.** Wir bitten um Ihr Verständnis!
Teilnahme an allen Aktivitäten auf eigene Gefahr!

DONNERSTAG, 01.06.2023

07:30 Uhr	Pranayama mit Ingrid
08:15 Uhr	Elfenbegegnung im Schattengarten mit Ingrid
09:45 Uhr	Alpakawanderung** mit Silvia und den Osser Alpakas
13:30 Uhr	WaldAUSZEIT (Shinrin Yoku) mit Silvia

FREITAG, 02.06.2023

07:30 Uhr	Yoga mit Ingrid
08:30 Uhr	Elfenbegegnung am Elfenhain mit Ingrid
09:30 Uhr	Aquafitness mit Silvia
14:30 Uhr	Bogenschießen*** mit den künischen Freibogenschützen und Silvia
abends	Good Vibrations mit DJ Schneck

SAMSTAG, 03.06.2023

07:45 Uhr	Elfenbegegnung am Frauenmantelplatz mit Ingrid
08:30 Uhr	Aquafitness mit Silvia
11:30 Uhr	Waldgesundheitswanderung mit Silvia
abends	Good Vibrations mit DJ Schneck

SONNTAG, 04.06.2023

07:45 Uhr	Elfenbegegnung am Blumenspalier mit Ingrid
-----------	--