WELL-AKTIV

GESUNDHEITSWANDERN UND YOGA

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

… sanft die Ausdauer trainieren. An der frischen Luft Sauerstoff tanken. Die Muskulatur stärken. Knochen und Gelenke kräftigen. Bergauf und bergab die Motorik verbessern. Und alles läuft wie nebenbei…..

Sanfte Dehnübungen und Atemtechniken aus dem Yoga. Achtsam und gut ausgerichtet, kraftvoll und mobilisierend, entspannend und regenerierend. Zurück in die eigene Mitte zu finden.

GESUNDHEITSWANDERN

Das sanfte und abwechslungsreiche Ausdauertraining in der Natur. Ganz nebenbei werden Trittsicherheit, Koordination, Kraft und Beweglichkeit geschult. Ein Schwerpunktthema begleitet jede Wanderung, die Impulse werden direkt umgesetzt.

- kleine Wanderung auf ebenem Gelände
  Schwerpunktthemen: Aufrichtung - Haltung - Gehschule – Faszien Walking
- Wanderung ins Naturschutzgebiet
  Schwerpunktthemen: Atmung und Achtsamkeit - Mobilisation – Biophilia-Effekt
- Wanderung im Wald am Gehrenberg (optional mit Besteigung des Turms)
  Schwerpunktthemen: Belastungsdosierung – Koordination –Trittsicherheit und Brainfitness – Kräftigung – Ausdaue

YOGA VIELFALT

Yoga ist eine der ältesten philosophischen Lehren über die Harmonie von Körper, Geist und Seele. Der Übungsweg des Yogas greift dabei auf ein Wissen zurück, dass sich über Jahrhunderte immer wieder neu bestätigt hat. Sorgfältig ausgewählte Körperübungen verschiedener Yogastile, einfache Atemtechniken, Achtsamkeit und Meditation machen den Erfahrungsschatz des Yogas in diesem Kurs erlebbar.

- Einführung in Hatha Yoga: gut ausrichten, Basis schaffen und zentrieren
- Elemente aus Yin Yoga, Faszien Yoga, Vinyasa Yoga, Anusara Yoga, …
- Einführung in Atmung und Atemtechniken
- Einführung in Achtsamkeit und Meditation
- Einführung in die Yoga Philosophie
- Tiefenentspannung

KURSPLAN So könnte der Kursplan aussehen

TAG 1	15:00-15:30 h	35 min Begrüßung im Hofcafé
	15:45-16:45 h	60 min Kurs Gesundheitswandern
	17:00-18:30 h	90 min Kurs Yoga
TAG 2	10:00-12:30 h*	150 min Kurs Gesundheitswandern
	14:00-15:30 h	90 min Kurs Yoga
TAG 3	10:00-12:30 h*	150 min Kurs Gesundheitswandern
	14:00-15:30 h	90 min Kurs Yoga
TAG 4	8:00-10:00 h	120 min Kurs Yoga + Abschluss

*: je nach Fitnesszustand der Teilnehmer und Wetterprognose wird die Strecke und Dauer der Wanderung vor Ort angepasst:
- ggf. Start schon um 9 Uhr – bei Hitzewarnung im Sommer
- ggf. Dauer 180 min: 9:30 bis 12:30 Uhr

INKLUSIVLEISTUNGEN

- 4 Tage / 3 Übernachtungen

auf dem Camping Komfort-Stellplatz oder im Komfort-Chalet mit Terrasse

- Bodenseeapfel und Erfrischungsgetränk zur Begrüßung
- Aperitif-Gutschein im Restaurant Hofschenke
- im Hotel und Chalet: täglich Schlemmerfrühstück vom Buffet
- tägliche Nutzung der 200 qm Saunalandschaft
- Saunatasche mit Bademantel (für Hotel- und Chaletgäste) auf Nachfrage
- professionelles Freizeitprogramm mit vielfältigen Bewegungstrends
- WLAN und Parkplatz kostenlos

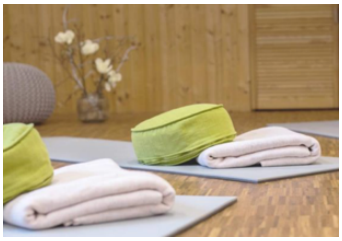
- 1 Präventionskurs "Gesundheitswandern" 8x45 min
- 1 Präventionskurs "Hatha Yoga" 8x45 min

Die Kosten für das Gesundheitsprogramm in Höhe von € 200,00 werden nach erfolgreicher Teilnahme direkt mit der Krankenkasse abgerechnet. Zu bezahlen ist lediglich Dein Eigenanteil und die Kosten für Unterkunft und Verpflegung.

& BESTENS AUFGEHOBEN

UNSERE SPEZIALISTIN

Begleitet wird das Gesundheitsprogramm von Katja Eberle. Die Diplom-Sportwissenschaftlerin, Rückenschullehrerin und Medial Walking Trainerin ist auch in verschiedenen Yogastilen ausgebildet, unter anderem Hatha Yoga, Yin Yoga, Faszien Yoga und Anusara Yoga Elements.



UNSERE BEWEGUNGSRÄUME

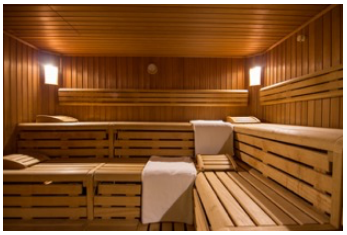
Gut ausgestatteter Gymnastikraum.

Bei schönem Wetter üben wir im Sommerhalbjahr Yoga gerne auf der großen Wiese am Nussbaum.

Wir wandern entlang der Wanderwege direkt vor unserer Tür: Premiumwanderweg „Guck-ins-Land“, „Jakobsweg“, „Apfelwanderrunde“, Jubiläumsweg Bodenseekreis, Naturschutzgebiet Riedwiesen, …

UNSERE INFRASTRUKTUR

- zentrale Lage im Bodenseekreis, 7 km zum See.
- 200qm Saunalandschaft
- Minigolf- und PitPat-Anlage, Reaktiv Walking Parcours, …
- Freischwimmbad 12x25m (Mitte Mai bis Mitte September), ….
- als Aufenthaltsraum steht Dir unser gemütliches Wohnzimmer zur Verfügung



- Massagen und Körperbehandlungen in unserem Wellness-Spa: bitte rechtzeitig einen Termin vereinbaren: www.wirthshof.de/wellness

- Restaurant Hofschenke – abends feine Küche! WirthsHofLaden mit Unverpackt-Bereich, Kaffee und Kuchen, Flammkuchen und Snacks, …

AKTIVZEIT VERLÄNGERN

Noch Puste übrig? Als Übernachtungsgast im Wirthshof kannst Du kostenlos an unserem regulären Wochenprogramm teilnehmen: Fitness, Qigong, Nia, Slow Jogging, Reaktiv Walking, … www.wirthshof.de/kursplan

& KLEINGEDRUCKTES

FIT FÜR PRÄVENTION?

Präventionskurse orientieren sich am gesunden Menschen. Teilnehmen kann prinzipiell jeder, dessen Fitness- und Gesundheitszustand sportliche Aktivität zulässt. Jeder Mensch hat einen ganz individuellen Körper. Und nicht jedem tun alle Maßnahmen gut. Bei Fragen wende Dich vorab gerne an unsere Kursleiterin Katja. Mail: katja.eberle@wirthshof.de // Tel.: 07544 964558 (AB!)

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Teilnahme am Gesundheitsprogramm erfolgt auf eigenes gesundheitliches Risiko und in Eigenverantwortung. Der Aufenthalt in den Veranstaltungsräumen geschieht auf eigene Gefahr. Für Personen- und Sachschäden wird keine Haftung übernommen.

DER "KASSENZUSCHUSS"

Damit das Gesundheitsprogramm im Wert von 200 Euro von Deiner gesetzlichen Krankenkasse bezuschusst wird, ist eine Anwesenheit von 80% obligatorisch.
Das bedeutet konkret: maximal 3x45 min Fehlzeit sind möglich. Die Abrechnung mit der Krankenkasse erledigt für Dich der Wirthshof, Du bezahlst vor Ort lediglich Deinen Eigenenanteil und die Gebühr für Unterkunft und Verpflegung.
Selbstzahler erhalten am letzten Kurstag eine Teilnahmebestätigung, die sie selbst einreichen.

AUSGESTATTET?

- Lauf- oder Walkingschuhe und gut sichtbare witterungstaugliche Kleidung
- Schuhe mit Profil für unsere Waldwanderung
- eine Trinkflasche und einen kleinen Rucksack für die Wanderungen
- bequeme elastische Kleidung für Innen und Außen im Zwiebelschalenprinzip
- evtl. warme Socken für die Tiefenentspannung
- eine eigene Matte und Decke - falls Du lieber Dein eigenes Material nutzt

RÜCKTRITT / STORNIERUNG

Die Wirthshof GmbH behält sich vor, je nach Dynamik der Situation das Angebot zu stornieren, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wurde und ggfls. einen Alternativtermin vorzuschlagen. Umgekehrt hast auch Du die Möglichkeit im gleichen Zeitraum kostenlos zu stornieren.

Bei einer Stornierung bis vier Wochen vorher fallen für Dich keine Gebühren an.
Bei einer späteren Stornierung behalten wir uns vor, gemäß der üblichen Regresssätze anteilig in Rechnung zu stellen:

40 % - ab 27-15 Tage vor Veranstaltungsbeginn
80 % - ab 14 Tage vor VeranstaltungsbeginnBitte habe Verständnis, dass wir Dir bei einer kurzfristigen Stornierung (je nach Belegungssituation) Deinen Aufenthalt in Rechnung stellen.

Wir wünschen schon heute einen angenehmen Aufenthalt
bei uns im Wirthshof!