



DONNERSTAG

14.00	Begrüßung bei Kaffee, Kuchen und Willkommensgetränk HOFSCHENKE
<i>Anschließend Begehung und Besichtigung der Räumlichkeiten und des Geländes</i>	
15.30 - 17:30	Ankommen, kennenlernen, Gleichgewicht finden, wohlfühlen GYMNASTIKRAUM
ca. 19.00	Abendessen HOFSCHENKE
<i>Abend zur freien Verfügung / Wohnzimmer Möglichkeit für Sauna Massage/Kosmetiktermine bitte frühzeitig buchen!</i>	

FREITAG

08.00 - 08:30	Qigong AUF DER WIESE
danach	Frühstück FRÜHSTÜCKSRAUM
09:45 - 11:00	Reaktiv Walking HOF
11:15 - 12:15	Nia oder 3/4 Dance GYMNASTIKRAUM
Mittagspause	Tagessuppe, Wasser und Tee HOFCAFÉ
14:30 - 18:00	Kreative Wanderung am Gehrenberg HOF
ca. 18.30	Abendessen HOFSCHENKE
<i>Abend zur freien Verfügung / Wohnzimmer Möglichkeit für Sauna Massage/Kosmetiktermine bitte frühzeitig buchen!</i>	

SAMSTAG

08.00 - 08:30	Barfuß im Morgentau LIEGEWIESE
anschließend	Frühstück FRÜHSTÜCKSRAUM
10:00 - 11:30	Yoga GYMNASTIKRAUM
Mittagspause	Tagessuppe, Wasser und Tee HOFCAFÉ
14.00 - 15:30	Kreatives im Kreativraum BASTELRAUM
danach	Pause mit Möglichkeit zum Kaffee WIRTHSHOFLADEN
16:00 - 17:30	Antara ® & Stretch GYMNASTIKRAUM
ca. 18.30	Abendessen HOFSCHENKE
<i>Massage/Kosmetiktermine bitte frühzeitig buchen Gemeinsamer Abschlussabend im Wohnzimmer</i>	

SONNTAG

08.00 - 08:30	Barfuß im Morgentau LIEGEWIESE
anschließend	Sporteinheit nach Wunsch und Laune und Feedbackrunde OUTDOOR oder GYMNASIKRAUM
danach	gemeinsames Abschlussfrühstück
<i>Zimmer bitte räumen bis 11 Uhr. Checkout bei Abreise.</i>	

Anpassungen in Zeitablauf und Inhalt sind möglich.
 Dieser Kursplan dient der Orientierung.
 Referentinnen: Regine Bitsch & Katja Eberle.
 Valerie Döring (Kreatives), Sonja Boos (Qigong)

