



...so könnte das Programm aussehen:

DONNERSTAG	
15.00	Begrüßung bei Kaffee, Kuchen und Willkommensgetränk HOFCAFE
<i>Anschließend Begehung und Besichtigung der Räumlichkeiten und des Geländes</i>	
16.30 - 17:30	Ankommen und Kennenlernen SPIELSCHEUNE
17:30-18:30	Faszien Fitness mit dem Redondoball SPIELSCHEUNE
19:00	Abendessen HOFSCHENKE
FREISCHWIMMBAD: 8:00 bis 20:00 Uhr SAUNALANDSCHAFT :16:00 bis 21:00 Uhr	

FREITAG	
07.50 - 08:20	Qigong AUF DER WIESE
<i>anschließend</i>	<i>Frühstück</i> FRÜHSTÜCKSRAUM
10:00 - 11:15	Reaktiv Walking HOF
11:15 - 11:45	Stretch & Relax GYMNASTIKRAUM
<i>Mittagspause</i>	<i>Tagesessen und Getränk</i> HOFCAFÉ
14:00 - 15:30	Kreatives im Kreativraum BASTELRAUM
16:00 - 17:00	Antara ® GYMNASTIKRAUM
ca. 17:30	Heilerde-Maske in der SAUNALANDSCHAFT
19:00 Uhr	Abendessen HOFSCHENKE
FREISCHWIMMBAD: 8:00 bis 20:00 Uhr SAUNALANDSCHAFT :16:00 bis 21:00 Uhr	

SAMSTAG	
07.50 - 08:20	Barfuß im Morgentau LIEGEWIESE
<i>anschließend</i>	<i>Frühstück</i> FRÜHSTÜCKSRAUM
10:00 - 10:45	Retro Aerobic GYMNASTIKRAUM
10:45 - 11:30	Stretch & Relax GYMNASTIKRAUM
<i>Mittagspause</i>	<i>Tagesessen und Getränk</i> HOFCAFÉ
13:00 - 14:30	Kreatives im Kreativraum BASTELRAUM
15:00 - 16:30	Yin Yoga + Breathwork GYMNASTIKRAUM
19:00	Abendessen HOFSCHENKE
<i>Gemeinsamer Abschlussabend</i> FREISCHWIMMBAD: 8:00 bis 20:00 SAUNALANDSCHAFT: 11:00 bis 21:00	

SONNTAG	
07.50 - 08:20	Barfuß im Morgentau LIEGEWIESE
<i>anschließend</i>	<i>Sporteinheit nach Wunsch und Laune und Feedbackrunde</i> OUTDOOR oder GYMNASIKRAUM
ca. 10:15	<i>gemeinsames</i> <i>Abschlussfrühstück</i> FRÜHSTÜCKSRAUM
<i>Zimmer bitte räumen bis 11 Uhr.</i> <i>Checkout bei Abreise.</i>	

Anpassungen in Zeitablauf und Inhalt sind möglich.
Bitte beachte Die Hinweise auf der folgenden Seite.

DEINE INKLUSIVLEISTUNGEN

1x Willkommens-Kaffee und Kuchenauswahl
3x 2-Gänge-Menü (2xHofschenke/1xLinde)
3x 200m² entspannen in der Saunalandschaft
3x Übernachtung im Hotel, Chalet oder Camping
3x Schlemmerfrühstück vom Buffet
2x Tagessuppe oder Flammkuchen mit Kaltgetränk
zur Mittagszeit im Hofcafé

*... und ein wunderbares Wohlfühlprogramm mit
Raum für Kreativität, inspirierenden Momenten,
herzerfrischende Begegnungen, erholsame
Bewegungsangebote - auch draußen an der frischen
Luft. Wir freuen uns auf vier Tage Frauenenergie!*

PROFESSIONELL BEGLEITET:

Durchatmen und Kraft schöpfen. Ein ganzheitliches Bewegungsprogramm, begleitet von Wellness-Trainerin Regine Bitsch, Kunstpädagogin Valerie Döring, Sportwissenschaftlerin Katja Eberle und Qigong-Übungsleiterin Sonja Boos.

VERWÖHNZEIT

Wir empfehlen dringend, frühzeitig einen Termin in unserer Wellnessabteilung zu vereinbaren, wenn Du Dir einen Körperbehandlung oder Massage gönnen möchtest. Dafür halten wir bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn spezielle Zeitfenster frei – schreibe uns Deine Wunschbehandlung mit dem Betreff „Wohlfühltag“ bitte per Email an: wellness@wirthshof.de
Alle Behandlungsangebote findest Du hier: www.wirthshof.de/wellness

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Teilnahme am Gesundheitsprogramm erfolgt auf eigenes gesundheitliches Risiko und in Eigenverantwortung. Die Teilnehmenden halten sich in den Veranstaltungsräumen auf eigene Gefahr auf. Für Personen- und Sachschäden wird keine Haftung übernommen. Schadensersatzansprüche, gleich aus welchem Rechtsgrund, gegen Dozentinnen, andere Kursteilnehmende oder die Wirthshof GmbH sind ausgeschlossen.

PRÄVENTION

Jeder Mensch hat einen ganz individuellen Körper. Und nicht jedem tun alle Maßnahmen gut. Komme gerne auf uns zu, wenn Fragen zum Programm im Vorfeld auftauchen - wir sind allerdings keine Physiotherapeuten und können bestenfalls Empfehlungen aussprechen. Wende Dich direkt an unsere Bewegungs-Spezialistin Katja: katja.eberle@wirthshof.de

Das Programm hat keine Höchstleistungen zum Ziel, sondern vielmehr stehst immer Du selbst in Deiner Ganzheitlichkeit und Deinem aktuellen Befinden im Vordergrund. Alles kann, nichts muss...

Fühle Dich nicht verpflichtet, überall dabei zu sein. Entscheide bedacht, falls Du für Dich merkst, dass Du mehr „Frei“Zeit brauchst. Bitte gib uns dann Bescheid.

GUT AUSGESTATTET?

- Lauf/Walkingschuhe und witterungstaugliche gut sichtbare Kleidung für Walking draußen.
- Bequeme Kleidung für Innen.
- Evtl. warme Socken – Sportschuhe für Innen braucht es nicht.
- Trinkflasche (nachfüllen kannst Du im Zimmer mit belebtem Grandewasser aus dem Hahn)
- Bei trockener Witterung werden einzelne Stunden auch draußen im Freien stattfinden.
- Badeschappen für die feuchte Wiese im Morgentau
- Badekleidung wenn Du das Freischwimmbad nutzen möchtest.
- Wenn Du Dich mit selbst mitgebrachten Material wohler fühlst, dann bringe gerne Deine eigene Matte und Decke mit.

AKTIV-ZEIT VERLÄNGERN....

Hatha Yoga, Meridian Qigong, Fitness, Slow Jogging, ... Unser reguläres Wochenprogramm ist für unsere Gäste kostenlos. Vielleicht möchtest Du Deine Wohlfühlzeit ja noch um einen Tag verlängern? Kursplan der Woche: www.wirthshof.de/kursplan

Oder die Region auf eigene Faust erkunden - auf unserem Reaktiv Parcours, dem Bodensee-Radweg oder auf Premiumwanderwegen. Kartenmaterial und Tipps liegen in der Rezeption bereit!