

17.-23. Oktober 2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
7:30 Uhr	7:30 Uhr	7:30 Uhr	7:30 Uhr	7:30 Uhr	7:30 Uhr
Yoga in der Gruppe mit Igor: Starten Sie frisch in den Tag. Bei körperlichen Problemen bitte vorher melden. Dauer: 1 Stunde	Körperwickel zum Kennenlernen. mit Elfi: unterstützt die Ausscheidungsfunktion der Haut	Rückenschule mit Roon: Wie stärke ich gezielt meinen Rücken? Dauer: 1/2 Stunde	Yoga in der Gruppe mit Igor: Starten Sie frisch in den Tag. Bei körperlichen Problemen bitte vorher melden. Dauer: 1 Stunde	Fußbäder mit Bio- Stuten- Ziegen- Molke in der Gruppe mit Elfi: Fußbäder ganz leicht in den Alltag integrieren & profitieren Dauer: 30 Min.	Rückenschule mit Roon: Wie stärke ich gezielt meinen Rücken? Dauer: 1/2 Stunde
10:00 Uhr	10:00 Uhr	10:00 Uhr	10:00 Uhr	11:00 Uhr	11:00 Uhr
Geführte Wanderung Wir gehen bei jedem Wetter. Zeit und Intensität werden der Gruppe angepasst. Dauer: 2 Stunden	Kneipp- Wanderung Wir gehen bei jedem Wetter. Zeit und Intensität werden der Gruppe angepasst. Dauer: 2 Stunden	Sensorik- Test Entdecken Sie das lebendige Wasser, das Ihre Gesundheit derzeit Am besten unterstützt.	Stuten- Ziegenkäseverkostung der St. Georg Käserei Ruhpolding und Kochtipps von unserem Küchenchef	Körperwickel zum Kennenlernen. mit Elfi: unterstützt die Ausscheidungsfunktion der Haut	Waldbad - Wanderung Wir gehen bei jedem Wetter. Zeit und Intensität werden der Gruppe angepasst. Dauer: 1 Stunde
13:00 Uhr	17:00 Uhr	16:00 Uhr	17:00 Uhr	15:00 Uhr	16:00 Uhr
Sensorik- Test Entdecken Sie das lebendige Wasser, das Ihre Gesundheit derzeit Am besten unterstützt.	Jin Shin Jyutsu in der Gruppe mit Martha: Lernen Sie sich selbst mittels der Technik des „Strömens“ zu harmonisieren. Dauer: 1/2 Stunde	Kneipp Arm - und Bein Güsse mit Elfi Stärken Sie Ihr Immunsystem	Multiwellen Oszillator Aktiviert die Selbstheilungskräfte Dauer: 10 Min.	Jin Shin Jyutsu in der Gruppe mit Martha: Lernen Sie sich selbst mittels der Technik des „Strömens“ zu harmonisieren. Dauer: ½ Stunde	Akupressur zum Kennenlernen In der Gruppe mit Elfi kleine Impulse für den Alltag. Dauer 30 – 45 Min.
17:00 Uhr	18:00 Uhr	17:00 Uhr	19:00 Uhr	17:00 Uhr	18:00 Uhr
Klangschalen- Meditation mit Martha: Lassen Sie sich von den Klängen in eine Tiefenentspannung tragen. Dauer:1/2 Stunde	NC-Zertifizierte St. Leonhards- Kosmetik Produktpräsentation mit Geli	Anleitung zur Bürstenmassage in der Gruppe mit Elfi: Durchblutungsfördernd, stärkt das Bindegewebe	Anleitung zur Vipassana- Meditation mit Igor: Lernen, die Gedanken im Hier und Jetzt zu halten, aktive Meditation. Dauer 60 Min.	NC-Zertifizierte St. Leonhards- Kosmetik Produktpräsentation mit Geli	Multi- Wellen- Oszillator Zellrevitalisierend, aktiviert die Selbstheilungskräfte. Dauer: 10 Min.

24.-30. Oktober 2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
7:30 Uhr	7:30 Uhr	7:30 Uhr	7:30 Uhr	7:30 Uhr	7:30 Uhr
Yoga in der Gruppe mit Igor: Starten Sie frisch in den Tag. Bei körperlichen Problemen bitte vorher melden. Dauer: 1 Stunde	Körperwickel zum Kennenlernen. mit Elfi: unterstützt die Ausscheidungsfunktion der Haut	Rückenschule mit Roon: Wie stärke ich gezielt meinen Rücken? Dauer: 1/2 Stunde	Yoga in der Gruppe mit Igor: Starten Sie frisch in den Tag. Bei körperlichen Problemen bitte vorher melden. Dauer: 1 Stunde	Fußbäder mit Bio- Stuten- Ziegen- Molke in der Gruppe mit Elfi: Fußbäder ganz leicht in den Alltag integrieren & profitieren Dauer: 30 Min.	Rückenschule mit Roon: Wie stärke ich gezielt meinen Rücken? Dauer: 1/2 Stunde
10:00 Uhr	10:00 Uhr	10:00 Uhr	10:00 Uhr	11:00 Uhr	11:00 Uhr
Geführte Wanderung Wir gehen bei jedem Wetter. Zeit und Intensität werden der Gruppe angepasst. Dauer: 2 Stunden	Kneipp- Wanderung Wir gehen bei jedem Wetter. Zeit und Intensität werden der Gruppe angepasst. Dauer: 2 Stunden	Sensorik- Test Entdecken Sie das lebendige Wasser, das Ihre Gesundheit derzeit Am besten unterstützt.	Gesundheitsvortrag <u>"Wasser, das vergessene Lebens- und Heilmittel"</u> mit Heilpraktikerin <u>Elke Freier</u> Dauer: 2 Stunden	Körperwickel zum Kennenlernen. mit Elfi: unterstützt die Ausscheidungsfunktion der Haut	Waldbad - Wanderung Wir gehen bei jedem Wetter. Zeit und Intensität werden der Gruppe angepasst. Dauer: 1 Stunde
13:00 Uhr	17:00 Uhr	16:00 Uhr	17:00 Uhr	15:00 Uhr	16:00 Uhr
Sensorik- Test Entdecken Sie das lebendige Wasser, das Ihre Gesundheit derzeit Am besten unterstützt.	Jin Shin Jyutsu in der Gruppe mit Martha: Lernen Sie sich selbst mittels der Technik des „Strömens“ zu harmonisieren. Dauer: 1/2 Stunde	Kneipp Arm - und Bein Güsse mit Elfi Stärken Sie Ihr Immunsystem	Multiwellen Oszillator Aktiviert die Selbstheilungskräfte Dauer: 10 Min.	Jin Shin Jyutsu in der Gruppe mit Martha: Lernen Sie sich selbst mittels der Technik des „Strömens“ zu harmonisieren. Dauer: ½ Stunde	Akupressur zum Kennenlernen In der Gruppe mit Elfi kleine Impulse für den Alltag. Dauer 30 – 45 Min.
17:00 Uhr	18:00 Uhr	17:00 Uhr	19:00 Uhr	17:00 Uhr	18:00 Uhr
Klangschalen- Meditation mit Martha: Lassen Sie sich von den Klängen in eine Tiefenentspannung tragen. Dauer:1/2 Stunde	NC-Zertifizierte St. Leonhards- Kosmetik Produktpräsentation mit Geli	Anleitung zur Bürstenmassage in der Gruppe mit Elfi: Durchblutungsfördernd, stärkt das Bindegewebe	Anleitung zur Vipassana- Meditation mit Igor: Lernen, die Gedanken im Hier und Jetzt zu halten, aktive Meditation. Dauer 60 Min.	NC-Zertifizierte St. Leonhards- Kosmetik Produktpräsentation mit Geli	Multi- Wellen- Oszillator Zellrevitalisierend, aktiviert die Selbstheilungskräfte. Dauer: 10 Min.