

Wochenprogramm

28.01. bis 03.02.2019

Montag, 28.01.2019

Dienstag, 29.01.2019

Mittwoch, 30.01.2019

Donnerstag, 31.01.2019

7:00–7:30 [SW] Aquafitness			
7:30–8:00 [SW] Aquafitness		7.30–8:00 Uhr [GY] Rückenfit	7.30–8:00 Uhr [GY] Stretching (Engpassdehnung)
	8:00–8:30 [GY] Meditationsübungen	8.00–8.30 Uhr [GY] Rückenfit	8.00–8.30 Uhr [GY] Stretching (Engpassdehnung)
	8:30–9:00 [GY] Meditationsübungen		
11:30–12:30 Vortrag [KL/MA] Craniosacrale Therapie	10:30–11:30 Vortrag [KL/KL] Starker Rücken		
12:00–12:30 Fitnessraumbetreuung	12:00–12:30 Fitnessraumbetreuung	12:00–12:30 Fitnessraumbetreuung	12:00–12:30 Fitnessraumbetreuung
MilonZirkel -> Buchung über Terminplanung (UKB 20 €)	MilonZirkel -> Buchung über Terminplanung (UKB 20 €)	MilonZirkel -> Buchung über Terminplanung (UKB 20 €)	MilonZirkel -> Buchung über Terminplanung (UKB 20 €)
12:15–12:30 [KA] Mittagsgebet	12:15–12:30 [KA] Mittagsgebet	12:15–12:30 [KA] Mittagsgebet	12:15–12:30 [KA] Mittagsgebet
14:00 [RZ] Fahrt in die Stadt und zum Staatsbad	14:00–14.30 [GY] Stretching (Engpassdehnung)	14:00–14:40 [GY] Kraft mit Reaktivhanteln	14:00 [RZ] Fahrt in die Stadt und zum Staatsbad
14:00 – 14:40 [GY] Fit mit Pezziball	14:30–15:00 [KL/FP] Gesprächsrunde Ernährung	14:00–15:30 [TZ/Bad] Richtig Kneippen und Saunieren	14:00–14.40 [GY] Gleichgewicht // Koordination
14:00–16:00 Lehrküche [LE/KS] Fit im Job durch VWK (UKB 19 €)		14:30–16:30 Lehrküche [LE/KS] Stoffwechselaktive VWK(UKB 19€)	14:30–15:30 [KI/KS] Rund ums Fasten
14:30–15:00 Arztvortrag [KL/BA] Weckbecker-Vier-Säulen-Konzept	14:30–16:30 Einkaufstraing. [KL/KS] Exkursion zum gesunden Einkauf		15:00–15:40 [GY] Faszien Regeneration
15:00–16:00 [KL/FP] Rund ums Fasten	15:00–15:40 [GY] Progressive Muskelentspannung	15:00– ca. 16:15 [RZ] Walking (schnelles Gehen)	15:30–16:00 Arztvortrag [KL/MR] Weckbecker-Vier-Säulen-Konzept
15:00– ca. 16:15 [RZ] Nordic Walking	15:00–16:00 Arztvortrag[KL/BA] Fas(t)zination Fasten	15:30–16:30 Arztvortrag [KL/WJ] Magen-Darm-Trakt	16:00–17:00 [KL/FP] Rund ums Abfasten
16:30–18:00 [KL/FP] Gesunde Ernährung		16:30–17:10 [GY] Kraft mit Reaktivhanteln	
17:30–18:30 [GY/OC] Entspannung mit Klangschalen	17:00–18:00 [KL/WJ] Was ich den Arzt immer schon mal fragen wollte		17:00–18:00 Arztvortrag [KL/MR] Niere - Blase - Prostata
	17:30–18:30 [GY/JD] Qi Gong		17:30–18:30 [GY/OC] Meditativer Tanz
		19:15–20:15 [GY/AL] Yoga	
	19:30–20:10 [KA/EK] Heilige Messe		19:30–21:00 [GY/VM] Lachyoga

Wochenprogramm

Freitag, 01.02.2019

Samstag, 02.02.2019

Sonntag, 03.02.2019

7:00–7:30 [SW] Aquafitness		
7:30–8:00 [SW] Aquafitness	7:30–8:00 [GY/OC] Das Sonnengebet nach Pater S. Painadath	
		8:30–9:30 [GY/AL] Yoga
11:30–12:00 Fitnessraumbetreuung	11:40–12:20 [GY] Progressive Muskelentspannung	
MilonZirkel -> Buchung über Terminplanung (UKB 20 €)		
12:15–12:30 [KA] Mittagsgebet mit Reisesegen	12:15–12:30 [KA] Mittagsgebet	12:15–12:30 [KA] Mittagsgebet
14:00–14:40 [GY] Theraband	14:00–18:00 [RZ/NA] Wanderung	14:00–18:00 [RZ/NA] Wanderung
14:00-18:00 Uhr [RZ] (UKB 12 €) Ausflugsfahrt nach Fulda		
15:00– ca. 16:15 [RZ] Nordic Walking		
16:30–17:10 [GY] Theraband		
	17:30–18:30 [GY/JD] Qi Gong	
	19:30-20:30 Konzert [KA/Schw] Lieder für den Lebensweg	19:30–20:30 [KA/HA] Taizégebet

Öffnungszeiten Terminplanung

Montag bis Mittwoch
8:30–12:00 Uhr und
14:00–15:00 Uhr
Donnerstag bis Freitag
8:30–12:00 Uhr

Bitte melden Sie sich für **alle** Angebote in der Terminplanung an. Ausnahme gilt nur für Montagmorgen – je nach Verfügbarkeit ist eine Teilnahme ohne Anmeldung möglich.

Eine Hausführung mit Informationen rund um den Aufenthalt findet täglich um 17:30 Uhr statt.
Treffpunkt: Rezeption.

Denken Sie bitte daran genügend Zeit für sich selbst einzuplanen und übernehmen Sie sich nicht. Zahlreiche Angebote wiederholen sich wöchentlich.

Räume

BS: Blauer Salon
BI: Bibliothek
GY: Gymnastikraum
Gr 1: Gruppenraum 1
(neben Lehrküche)
Gr 2: Gruppenraum 2
(Haus 1, neben Speisesaal)
KL: Klavierzimmer
KA: Kapelle (EG, Haus II)
LE: Lehrküche (EG, Haus I)
MA: Meditationsraum
(in der Kapelle)
RZ: Treffpunkt Rezeption
SW: Schwimmbad
(EG, Haus I)
TZ: Therapiezentrum

Referenten

Dr. Achim Banzhaf [BA], Lucas Ankenbrand [AL], Daniel Bono [BD], Romy Damme [DR], Pfarrer Karl Ebner [EK], Peter Faulstich [FP], Anne Hartmann [HA], Verena Heinle [HV], Carlo Hilsdorf [HC], Sascha Horas [HS], Jürgen Hüfner [HJ], Marek Jagos [JM], Ingrid Jehn [JI], Detlef Just [JD], Mascha Kirchner [KMa], Lisa Kirsch [KL], Mathilde Knuchel [KM], Silke Koch [KS] Ada von Ketteler [vKA], Annette Martin [MaA], Dr. Rainer Matejka [MR], Anja Müller [MA], Felix Müller [MF], Anne Neisser [NA], Christine Ortloff [OC], Julia Reinmann [RJ], Waltraud Schneider [SW], Christiane Schuhmann [SC], Matthias Vollmuth [VM], Jutta Vogt [VJ], Dr. Joachim Wernicke [WJ], Dr. Martha Welchar [WM], Christiane Werner [WC]