



Auszeit für Körper, Geist und Seele

„Schritt für Schritt den Alltag hinter sich lassen“

BEISPIEL für Programm

Donnerstag, xxxxxx (Anreisetag)

- | | |
|-----------------------|---|
| 11:00 Uhr | Abfahrt in Marnbach, |
| 14.00 Uhr - 16:30 Uhr | „Schritt für Schritt ankommen in der Höhe“,
Beziehen der Zimmer, Genießen der Umgebung |
| 17:00 Uhr - 18:00 Uhr | „Qi Gong vorbereitende Übungen“ |
| 19:00 Uhr | gemeinsames Abendessen |

Freitag, xxxxxx, und Samstag, xxxxxx

- | | |
|-----------------------|---|
| 07:00 Uhr | Schwimmen für Frühaufsteher |
| 07:30 Uhr - 08:30 Uhr | Meditation/Meridiandehnungen |
| 08:45 Uhr - 09:45 Uhr | Frühstück |
| 10:00 Uhr - 12:00 Uhr | Qi Gong Einheit |
| 12:00 Uhr - 14:00 Uhr | Wanderung nach Absprache |
| 14:00 Uhr - 17:00 Uhr | Salatbuffet, Kuchen, Ausruhen, Lesen, Sauna |
| 17:00 Uhr - 18:00 Uhr | Entspannungsübungen |
| 19:00 Uhr | gemeinsames Abendessen |

Sonntag, xxxxxx

07:00 Uhr Schwimmen für Frühaufsteher

07:30 Uhr - 08:30 Uhr stilles Qi Gong

08:45 Uhr - 09:45 Uhr Frühstück

10:00 Uhr - 11:00 Uhr Abschluss Qi Gong

12.00 Uhr Abreise

(Programmänderungen vorbehalten)

Es freut sich auf Euch

Christiane