Seezeitaktiv –Programm

Montag 22.04.	Dienstag 23.04.	Mittwoch 24.04. **Vollmond-Saunanacht**	Donnerstag 25.04.	Freitag 26.04.	Samstag 27.04.	Sonntag 28.04.
08:15 – 08:45 Morgenmeditation mit Janina in der Jurte			**08:15 – 08:45** Morgenmeditation mit Janina in der Jurte	**08:15 – 08:45** Morgenmeditation mit Janina in der Jurte		
	12:30 – 13:30 „Dehnen von Kopf bis Fuß“ mit Lukas	**11:00 – 12:00** Seezeit Yoga mit Steffi „Energetische Aktivierung“			**11:00 – 12:30** Seezeit Yoga mit Olli „Rückenfit“	
12:00 – ca.13:00 Konzept Einblicke „Hausführung“ mit Jule	**14:00 – 15:00** “Rückenfit mit Entspannnungseinheiten” mit Lukas	**12:30 – 13:30** „Dehnen von Kopf bis Fuß“ mit Lukas	**12:30-13:30** „Zeit für Dich“ mit Janina erholsamer Entspannungsmoment			
	15:00 – ca.16:00 Kulinarik Konzept “Küchenführung”	**13:00 – 14:00** Nordic Walking mit Peter		**14:00 – 15:00** Nordic Walking mit Peter		**15:00-16:00** „Gin-Tasting“ mit Andreas 25,- p.P.
17:00 – 18:15 Seezeit Yoga mit Olli „Yin Yoga“	**15:30– ca. 16:30** Seezeit Jogging Runde „Intervall Training“ mit Lukas	**14:00 – 15:00** “Rückenfit mit Entspannnungseinheiten” mit Lukas			“	**16:00 – 17:00** Seezeit Yoga mit Marion „sanfte Yoga-Auszeit“
	16:30 – 18:00 „Bier Tasting“ mit Angela 25 Euro p.P.	**15:30– ca. 16:30** Seezeit Jogging Runde „Intervall Training“ mit Lukas				
	20:00 – 23:00 Piano Musik mit Thomas Müller	**18:30 – 19:30** Kristallklangschalen-Konzert „Soundbath“ 15,-p.P.	**20:00 – 23:00** Piano Musik mit Thomas Müller	**20:00 – 23:00** Piano Musik mit Thomas Müller	**20:00 – 23:00** Gitarre und Gesang mit Sebastian Bungert	**20:00 – 23:00** Piano und Gesang mit Dalia Prada
Sie suchen Entspannung und Erholung? Ab 11:30 erwartet Sie ein Aufguss und Zeremonie Angebot	Sie suchen Entspannung und Erholung? Ab 11:30 erwartet Sie ein Aufguss und Zeremonie Angebot	Sie suchen Entspannung und Erholung? Ab 11:30 erwartet Sie ein Aufguss und Zeremonie Angebot	Sie suchen Entspannung und Erholung? Ab 11:30 erwartet Sie ein Aufguss und Zeremonie Angebot	Sie suchen Entspannung und Erholung? Ab 11:30 erwartet Sie ein Aufguss und Zeremonie Angebot	Sie suchen Entspannung und Erholung? Ab 11:30 erwartet Sie ein Aufguss und Zeremonie Angebot	Sie suchen Entspannung und Erholung? Ab 11:30 erwartet Sie ein Aufguss und Zeremonie Angebot