

Body & Mind Wochenprogramm



Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:00 – 8.30		Smoothie nach Dr. A. Fleck m. Ernährungsberatung			Smoothie nach Dr. A. Fleck m. Ernährungsberatung
8:30 – 9:10		Gehmeditation			Qi Gong
9:15 – 10:00		Yoga und Meridianstrecking			Pilates
10:00 – 10:30		Raum für das, was bewegt: Infos + persönliche Gespräche			Raum für das, was bewegt: Infos + persönliche Gespräche
16:30 – 17:05	Acqua Gym		Rückenschule/ Rückentraining	Acqua Gym	
17:20 – 18:00	Yoga		Pilates	Yoga	
18:00 – 18:45	Tiefenentspannung Progressive Muskelrelaxation		Zu Hause in Dir: Stress- und Spannungsabbau	Singing bowls session (Klangschalenhighlight)	

Treffpunkt: Yogaraum/ Frühstücksraum (bei Ernährungsberatung)