

PROGRAMM

Freitag, 9. Oktober 2026

18.00 Uhr Begrüßung mit anschließendem Abendessen im Restaurant

20.15 Uhr Klangschalenmeditation

Samstag, 10. Oktober 2026

7.00 Uhr Morgengymnastik (optional)

7.30 Uhr Wassergymnastik (optional)

9.30 Uhr Kräuterhausführung mit unserer Kräuterpädagogin

10.00 Uhr Kochkurs mit anschließendem Mittagessen in der Lehrküche

Nachmittag zur freien Verfügung

18.00 Uhr Abendessen im Restaurant

19.30 Uhr Schnuppertrommeln für innere Leichtigkeit

Sonntag, 11. Oktober 2026

10.00 Uhr Fit im Kopf und in den Beinen

12.00 Uhr Mittagessen im Restaurant

Nachmittag zur freien Verfügung

18.00 Uhr Abendessen im Restaurant

Montag, 12. Oktober 2026

7.00 Uhr Morgengymnastik (optional)

7.30 Uhr Wassergymnastik (optional)

8.00 Uhr Bewegungseinheit mit Sportwissenschaftler:in oder Physiotherapeut:in

ab 9.00 Uhr Massage oder Kosmetikbehandlung lt. Einteilung

12.00 Uhr Mittagessen im Restaurant

Inkludierte Leistungen für Sie und eine Begleitperson

- 3 Nächte mit Wilfingers Vollwert-Vollpension
- Getränke zu den Mahlzeiten
- 1 Massage oder Kosmetikbehandlung
- Kräuterhausführung und Kochkurs
- Klangschalenmeditation und Schnuppertrommeln
- Bewegungseinheiten



Tip

Nutzen Sie nach Lust & Laune unser kostenfreies Freizeit- & Wochenprogramm.

