

Wochenprogramm 26.02.-01.03.2024

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH
07.45 – 08.15 Uhr Walkingrunde am Morgen durch das Freilichtmuseum (1)	07.45 – 08.15 Uhr Morgenerwachen Stretching & Atmung in Fluss kommen (7)	07.45 – 08.15 Uhr Walkingrunde am Morgen um den Barfußpfad (1)
11.30 Uhr Medical Yoga mit Claudia Gesunde Ausrichtung für Körper, Geist und Seele (Zuzahlung 10€) (5)	Ihr besonderer Rückzugsort im Prana SPA 11.00 Uhr Chakra Tageseinführung. 16.00 Uhr Chakra Klangmeditation (20 Min.) (Zuzahlung: 19,90€)	08.30 Uhr Sitzreibebad am Dachterrassenbad anschließend Wassergymnastik im Außenpool (9)
17.00 Uhr Yoga Wellnessgruppe mit Antonia (5)	11.30 Uhr Yogalates mit Claudia (Zuzahlung 10€) (5)	14.00 Uhr Fahrt zur Schmuck-werkstatt nach Kirschweiler mit der Schmuckdesignerin Monika Leyser (Dauer: ca. 3-4 Std. Zuzahlung: 10€) (10)
	15.00 Uhr Valtour „Naheae“ Wanderung Erlebniswelt Nahe mit Armin Buch (Dauer ca. 2 Std.) (4)	15.00 Uhr Chakren Yoga mit Alwine Aktivieren Sie ihr Solarplexuschakra- wir bringen das innere Feuer zum Leuchten und aktivieren unsere Körpermitte (5)
	15.00 Uhr Austausch und Tipps rund um das Thema Heilfasten mit Charlotte (5)	20.30 Uhr Gitarrenmusik mit Oliver Schneiß in der Linden Bar & Lounge

(1) Keine Anmeldung erforderlich; Treffpunkt: Rezeption

(2) Anmeldung an der SPA Rezeption, das Prana SPA Angebot findet statt bei Anmeldung von mind.5 TN

(3) Anmeldung bis 3 Std. vorher an der SPA Rezeption; Treffpunkt: an der SPA Rezeption erfragen

(4) Anmeldung bis 3 Std. vorher an der Rezeption; Treffpunkt: Rezeption: mind. 5 TN

(5) Anmeldung bis 3 Std. vorher, mind. 3 Teilnehmer; Treffpunkt: Anfrage SPA Rezeption

DONNERSTAG	FREITAG
07.45 – 08.15 Uhr Morgenerwachen Stretching & Atmung in Fluss kommen (7)	07.45 – 08.15 Uhr Walkingrunde am Morgen durch das Freilichtmuseum (1)
08.30 Uhr Sitzreibebad am Dachterrassenbad anschließend Wassergymnastik im Außenpool (9)	08.30 Uhr Sitzreibebad am Dachterrassenbad anschließend Wassergymnastik im Außenpool (9)
15.00 Uhr Bauch Beine Po Training mit Kerstin. Kräftigen Sie ihren Körper mit viel Spaß (5)	Ihr besonderer Rückzugsort im Prana SPA 11.00 Uhr Chakra Tageseinführung. 15.00 Uhr Chakra Klangmeditation (20 Min.) (Zuzahlung: 19,90€)
15.00 Uhr Vitaltour „Staudernheimer Hang“ Wanderung zum Aussichtsturm Nahe mit Armin Buch (Dauer ca. 2 Std.) (4)	17.00 Uhr Yoga Workshop 90 Minuten mit Antonia (Zuzahlung 19 €) (5)
18.15 Uhr Einladung zur Wein-Degustation mit Laura Weber (Jungwinzerin 2018) aus Monzingen Treffpunkt: Kochstudio (Anmeldung bis 17:00 Uhr an der Rezeption)	17.30 Uhr Herzlich Willkommen zum BollAnts Hotelrundgang mit unserer Gastgeberin Ramona (1)

(6) Anmeldung bis zum Vorabend, F

(7) Treffpunkt: an der SPA Rezeptio

(8) Anmeldung bis zum Vorabend 2

(9) keine Anmeldung erforderlich; T

(10) Anmeldung bis 2 Std. vorher an

SAMSTAG	SONNTAG
<p>07.45 – 08.15 Uhr Morgenerwachen Stretching & Atmung in Fluss kommen (7)</p>	
<p>08.30 Uhr Sitzreibebad am Dachterrassenbad anschließend Wassergymnastik im Außenpool (9)</p>	<p>12.30 Uhr Learning by Doing Schröpfmassage mit Kerstin- Lernen Sie unser Schröpfglas zur Eigenanwendung für zu Hause kennen (5)</p>
<p>Ihr besonderer Rückzugsort im Prana SPA 11.00 Uhr Chakra Tageseinführung. 15.00 Uhr Chakra Klangmeditation (20 Min.) (Zuzahlung: 24,90€) 13.00 Uhr Yoga Workshop (90 Min.) mit Etna (Zuzahlung 19 €) (5)</p>	
<p>14.30 Uhr Weinwanderung zum Weingut Schneider in Bad Sobernheim mit feiner Weinprobe (Dauer ca. 2,5-3 Std.)(4)</p>	<p>17.30 Uhr Herzlich Willkommen zum BollAnts Hotelrundgang (1)</p>
<p>16.00 Uhr Chakra Klangschalen Meditation mit Etna (Zuzahlung 10€) (5)</p>	<p>Anschließend (ca. 18.00 Uhr) Erstes Kennenlernen und Orientierungshilfe für die Heilfastengäste und Basen Balance Gäste im SPA Wintergarten</p>

Preis incl. Leihrucksack und Lunchpaket, Treffpunkt: Rezeption

n

0.00 Uhr an der Rezeption; mind. 5 TN; Treffpunkt: Kochstudio

Treffpunkt im SPA Garten - einige Minuten vorher da sein

n der Rezeption; Treffpunkt Rezeption: 1-3 TN