

E I N L A D U N G
4 T A G E
Z E I T F Ü R M I C H



Body Health Days

vom 06. – 09.06.2024

in Bad Saarow

mit Dr. phil. Elke Meergans - Heilpraktikerin -

&

Stefanie Hartmann - Fitnesstrainerin -

Veranstaltungsübersicht

Donnerstag, 06.06.2024



- 16:00 Uhr Anreise
- 16:30 Uhr Begrüßung und Kennenlernrunde
- 17:30 Uhr Workshop
Basische Ernährung 1
- 18:30 Uhr jeweils eine Klang- bzw. Entspannungsmassage
(mit Vorabmeldung)
- ab 19 Uhr Wir bereiten gemeinsam ein basisches Abendessen vor ...
- 19:30 Uhr ... und nehmen es ein
- 21:00 Uhr Abendausklang am See mit Sound

Freitag, 07.06.2024

- 8:00 Uhr Morgenyoga für Jedermann und -frau
- 8:45 Uhr Basisches Frühstück
- 9:30 Uhr Workshop
Basische Ernährung 2
- 10:30 Uhr Workshop
Nordic Walking
(Theorie und praktische Übung)
- 11:30 Uhr jeweils zwei Klang- bzw. Entspannungsmassagen
(mit Vorabmeldung)
- 12:30 Uhr Exkurs: Gesund essen im Job mit praktischer Umsetzung, anschließend
- 13:00 Uhr Gemeinsames Genießen der Mittagssnacks
- 14:00 Uhr Nordic Walking entlang dem Märkischen Meer
(praktische Übung)
- 16:30 Uhr jeweils zwei Klang- bzw. Entspannungsmassagen
(mit Vorabmeldung)
- 18:00 Uhr Gesund und lecker genießen vom Grill mit vorheriger gemeinsamer Zubereitung
- Offene Abendgestaltung

Samstag, 08.06.2024

- 8:00 Uhr Morgenyoga für Jedermann und -frau
- 8:45 Uhr Basisches Frühstück
- 9:30 Uhr Vortrag
Mitochondrien - Kraftwerke unserer Zellen
- 10:45 Uhr Bewegung - Power für die Zellen
- 11:45 Uhr Gemeinsame Vorbereitung und anschließendes Genießen der Mittagssnacks
- 13:30 Uhr Vortrag zum Klang, anschließend Klangbad mit geführter Meditation
- 15:30 Uhr „Philosophische Findlings“ - Wanderung (12km)
- 18:00 Uhr Abendausklang in einer Gaststätte (ein Hauptgang und ein Getränk im Preis enthalten)

Sonntag, 09.06.2024

- 8:00 Uhr Morgenyoga für Jedermann und -frau
- 8:45 Uhr Basisches Frühstück
- 9:30 Uhr Check-out
- 9:45 Uhr Soundbad und Abschiedsfeedback am Scharmützelsee
- 10:30 Uhr Abreise

289 € p. P. für
Programm und Verpflegung
zzgl. 3x Übernachtungen
210 € p. P. im DZ
330 € p. P. im EZ
(insgesamt 499 € / 619 €)

I M P R E S S I O N E N

Entspannung Ruhe Erholung Gesunde Ernährung Abenteuer Geschmack Sauna Massage Klang

Genießen Sport Gespräche Whirlpool Kamin Vortrag



Gemüse Sommer Lachen Yoga Atmen Bewegung Wohlfühlen Spaß Spiele Austausch Grillen Qi

Auszeit Erfahrung Team Wandern Meditieren Abschalten

Wichtige Hinweise

- (1) **Inklusivleistungen:** kompl. Veranstaltungs-programm, Übernachtung, Whirlpool- & Saunanutzung, Verpflegung, Bettwäsche, Handtücher, Kurtaxe, Nebenkosten und eine kleine Überraschung. Zudem ist der Rechnungsbetrag von der Umsatzsteuer befreit.
- (2) **Wir haben Platz für 8 Frühjahrsputzer bei Doppelzimmerbelegung. Bäder stehen separat zur Verfügung.**
Zur Whirlpool- & Saunanutzung:
2 von 4 freizugänglichen Badezimmern im Haus sind jeweils mit einem Whirlpool und einer Sauna ausgestattet.
Bitte tragt euch für eine Übersicht der zeitlichen Sauna- bzw. Whirlpool-Nutzung in eine Liste ein, welche wir an den beiden Badezimmern aushängen werden.
- (3) **Parkplätze stehen ebenfalls kostenfrei und ausreichend auf dem Feriengelände zur Verfügung.**
- (4) **Bitte meldet euch, mit eurem zeitlichen Wunsch, für eine Klang- oder eine Entspannungsmassage vorab an. Dauer 30 min.**
- (5) **Eine detaillierte Essenübersicht erhaltet ihr bei Buchung mit Möglichkeit zur Absprache.**
- (6) **Die einzelnen Programmzeiten sind von ihrer Dauer her unterschiedlich und können leicht variieren.**
- (7) **Alle Anwendungen finden auf freiwilliger Basis statt. Natürlich kann in dieser Zeit auch bspw. ein Besuch der Satama Therme erfolgen.**
- (8) **Bilder, weitere Informationen zur Unterkunft und Adresse:**

www.ferienpark-scharmuetzelsee.de/unterkuenfte/ferienhaus-fuenen-xxl

Ferienhaus Fünen XXL, Am Theresienhof 60, 15526 Bad Saarow

Bei Interesse Bitte Hier Anmelden:

Stefanie.Hartmann.sh@gmail.com

EndlichwiederMontag.eu

Handy 0176 60407316