

Einladung zum Frühjahrsputz



Nach Hildegard von Bingen



Fastenwochenende

vom 01. – 03.03.2024

in Bad Saarow

mit Dr. phil. Elke Meergans

- Heilpraktikerin -

&

Stefanie Hartmann

- Fitnesstrainerin -

Veranstaltungsübersicht

Freitag, 01.03.2024

Empfehlung: Einstimmen
auf unser Fastenwochenende mit der
Lektüre von Dr. phil. Elke Meergans

15 Uhr Begrüßung & Vorstellungsrunde

16 Uhr Gemeinsamer Spaziergang
zum Scharmützelsee mit
kurzer Bewegungseinheit

17 Uhr Jeweils 2 Klang- bzw.
2 Entspannungsmassagen
(mit **Voranmeldung**)

18 Uhr Auditives Gemeinschaftsspiel

19 Uhr Gemeinsames Abendessen
(Lichtengelbrühe)

20 Uhr Kaminabend mit Vortrag

Samstag, 02.03.2024

8 Uhr Öl ziehen & Gesichtsyoga

9 Uhr Gemeinsames Frühstück
(Dinkelbrei mit Obst)

10 Uhr „Bachblüten“-Jagd

12 Uhr Gemeinsames Mittagessen
(gedünstetes Gemüse/Suppe)

13 Uhr Leberwickel & Klang Meditation

14 Uhr Moderate Koordinationsübungen

15 Uhr Jeweils 2 Klang- bzw.
2 Entspannungsmassagen
(mit **Voranmeldung**)

17 Uhr Fußbad mit Entspannungsmusik

18 Uhr Gemeinsames Abendessen
(Lichtengelbrühe)

19 Uhr Offener Abendausklang
Tischkicker, Spieleabend etc.

Sonntag, 03.03.2024

8 Uhr Reinigendes, sanftes
Vitalisierungstraining

9 Uhr Gemeinsames Frühstück
(Dinkelbrei mit Obst)

10 Uhr Wanderung 5km

12 Uhr Gemeinsames Mittagessen
(gedünstetes Gemüse/Suppe)

13 Uhr Klangmeditation &
Abschiedsfeedback

15 Uhr Abreise

Empfehlung: Satama Therme
„Lazy Sunday“ ab 15 Uhr für 34,90€ p.P.

Gemeinsam stark

Ohne Kaffee

Ohne Zucker

Ohne Alkohol

Ohne Geschmacksverstärker uvm.

Wichtige Hinweise

- (1) **Inklusivleistungen:**
Komplettes Veranstaltungsprogramm, 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) **Weitere Informationen und eine detaillierte Essenübersicht erhaltet ihr bei Buchung mit der 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) **Um maximale Erholung zu erzielen, bitten wir um besonders leises Verhalten zwischen 23 – 7 Uhr.**
- (9) **Bilder, weitere Informationen zur Unterkunft und Adresse:**



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

Ferienhaus Fünen XXL

Theresienhof 60

15526 Bad Saarow

Bei Interesse Bitte Hier Anmelden:

Stefanie.Hartmann.sh@gmail.com

oder

per Handy 0176 60407316

319 € / Person im DZ

490 € / Person im EZ

Frühstück*



Abendbrot*



Mittag*



* beispielhafte Darstellung

