



E i n l a d u n g

z u m

F r ü h j a h r s p u t z



in Bad Saarow
Fastenwochenende
vom 27.02. – 01.03.2026

mit Dr. phil. Elke Meergans - Heilpraktikerin -
&
Stefanie Hartmann - Fitnesstrainerin -

nach Hildegard von Bingen



Veranstaltungsübersicht

Freitag 27.02.2026

Samstag 28.02.2026

Sonntag 01.03.2026



15 Uhr **Begrüßung & Vorstellungsrunde**

16 Uhr **Gemeinsamer Spaziergang zum Scharmützelsee mit kurzer Einstimmungs-Meditation**

17 Uhr **Jeweils 2 Klang- und 2 Entspannungsmassagen ***

18 Uhr **Gesunde Stunde - Vortrag „Wichtiges Cholesterin“**

19 Uhr **Gemeinsames Abendessen (Lichtengelbrühe)**

20 Uhr **Fackelwanderung**

21 Uhr **Bingo-Runde am Kamin**

8 Uhr **Drums Alive™ – Trommeln auf dem Pezziball**

9 Uhr **Gemeinsames Frühstück (Dinkelbrei mit Obst)**

10 Uhr **Nachtkerzenjagd**

12 Uhr **Gemeinsames Mittagessen (gedünstetes Gemüse/Suppe)**

13 Uhr **Leberwickel & Klangmeditation**

14 Uhr **Ab ins Duftparadies**

15 Uhr **Jeweils 2 Klang- und 2 Entspannungsmassagen ***

17 Uhr **Musikalisches Fußbad**

18 Uhr **Gemeinsames Abendessen (Lichtengelbrühe)**

19 Uhr **Jeweils 2 Klang- und 2 Entspannungsmassagen ***

20 Uhr **„Der Oktopus tanzt“**

8 Uhr **Sanfte Balance-Stärkung am Scharmützelsee**

9 Uhr **Gemeinsames Frühstück (Dinkelbrei mit Obst)**

10 Uhr **Länder-Wanderung**

12 Uhr **Gemeinsames Mittagessen (gedünstetes Gemüse/Suppe)**

13 Uhr **Klangmeditation & Abschiedsfeedback**

14 Uhr **Abreise**

**Empfehlung: Satama Therme
"Lazy Sunday", ab 15 Uhr für 35,90€ p. P.**

*** um Voranmeldung im Anmeldeformular wird gebeten**

**349 € / Person im DZ
EZ auf Anfrage**



Wichtige Hinweise

- (1) Inklusivleistungen: kompl. Veranstaltungsprogramm, Übernachtung, Whirlpool- & Saunanutzung, Verpflegung, Bettwäsche, Handtücher, Kurtaxe, Nebenkosten und eine kleine Überraschung. Zudem ist der Rechnungsbetrag von der Umsatzsteuer befreit.
- (2) Wir möchten gerne 10 Erlebnisinteressierte bei Doppelzimmerbelegung mitnehmen. Bäder stehen separat zur Verfügung.
Zur Whirlpool- & Saunanutzung:
2 von 4 freizugänglichen Badezimmern im Haus sind jeweils mit einem Whirlpool und einer Sauna ausgestattet.
Eine Abstimmung für die zeitliche Sauna- und Whirlpool-Nutzung besprechen wir gemeinsam vor Ort. Ein Haarfön befindet sich in jedem Badezimmer.
- (3) Parkplätze stehen kostenfrei und ausreichend auf dem Feriengelände zur Verfügung.
- (4) Bitte meldet euch für eine 30 min. Klang- oder Entspannungsmassage mit eurem zeitlichen Wunsch vorab über den Anmeldebogen an.
- (5) Unverträglichkeiten und Allergien könnt ihr gern auf dem Anmeldebogen vermerken.
- (6) Die einzelnen Programmzeiten sind von ihrer Dauer her unterschiedlich und können leicht variieren.
- (7) Alle Anwendungen finden auf freiwilliger Basis statt.
- (8) Bilder, weitere Informationen zur Unterkunft und Adresse:

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

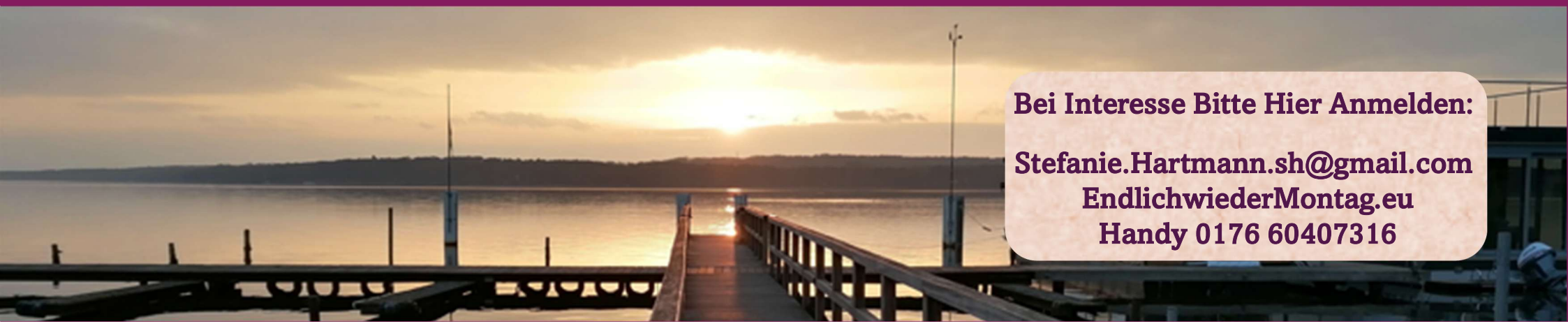
Ferienhaus Fünen XXL, Haus 88/89
Am Theresienhof 60, 15526 Bad Saarow

Bei Interesse Bitte Hier Anmelden:

Stefanie.Hartmann.sh@gmail.com

EndlichwiederMontag.eu

Handy 0176 60407316





Fastenverpflegung

Frühstück*



Mittag*



Abendbrot*

