



Einladung zum Frühjahrsputz



nach Hildegard von Bingen



in Bad Saarow
Fastenwochenende
vom 27.02. – 01.03.2026

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

Veranstaltungsübersicht

Freitag 27.02.2026



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

Samstag 28.02.2026

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“

Sonntag 01.03.2026

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



* beispielhafte Darstellung