CLUB WEEKS *28.11.-02.12.*

28.11. SA · SAT

- 8.00–8.50 ● **Energizing Morning Pilates** STUDIO herzfeld
- 13.30–14.30 ● **Kochkurs „Cook the Garden“ - Wohlfühlgerichte*** Cooking class „Cook the Garden“ - Comfort Dish max. 12 · € 15 Club Members € 0
- 14.00–15.00 ● **Klangschalenmeditation** Singing bowl meditation
- 16.00–16.50 ● **Yoga zum Kennenlernen mit Sandra König*** Yoga Beginners Class with Sandra König
- 17.00–17.50 ● **Pilates: Stretch & Release** STUDIO herzfeld

29.11. SO · SUN

- 8.00–8.50 ● **Energizing Morning Pilates** STUDIO herzfeld
- 11.00–11.50 ● **Workshop: Kräutertee selber machen*** Make your own herbal tea max. 10 · € 10 Club Members € 0

30.11. MO · MON

- 8.30–9.00 ● **Gesunder Rücken** Healthy back
- 11.00–11.50 ● **Führung im Permagarten** Guided tour of the permaculture garden
- 15.30–16.00 ● **Stretch & Relax**

01.12. DI · TUE

- 8.30–9.00 ● **Wirbelsäulen-Stretch** Spine Stretch
- 11.00–11.30 ● **Gua Sha Workshop*** Merkur Health · max. 6
- 13.00–14.30 ● **Chakrenweg Spaziergang** Chakra Trail Walk

02.12. MI · WED

- 8.00–8.30 ● **Knie-Hüft Mobilisation** Knee & Hip Mobility
- 11.00–11.50 ● **Workshop: Kräutertee selber machen*** Make your own herbal tea max. 10 · € 10 Club Members € 0
- 15.30–16.00 ● **Entspannungseinheit** Relaxation session

● Kursraum · Course room ● Restaurant IMAGO ● Garteneingang · Garden entrance ○ Acquapura Spa
● Treffpunkt Rezeption · Reception ● Boardroom (Ebene 1 · Level 1)

* Anmeldung an der Rezeption bis zum Vortag um 12.00 Uhr · * Please register at reception by 12 noon on the previous day

CLUB WEEKS *03.12.-07.12.*

03.12. DO · THU

- 11.00–11.30 ● **Massagetechniken: Kleine Griffe, große Wirkung*** Massage techniques: Small Touches, Big Impact* · max. 8
- 12.30–13.00 ● **Gesunder Rücken** Healthy back
- 14.00–16.00 ● **Lamawanderung*** Llama hike max. 10 · € 27 Club Members € 0

04.12. FR · FRI

- 8.30–9.00 ● **Körper-/Fantasiereise** A Journey Through Your Body
- 17.00–17.50 ● **Slow Flow Yoga** STUDIO herzfeld
- bis 24.00 until midnight ○ **Midnight Spa mit Aufgüssen & Live Musik** Sauna infusions & Live-Music

05.12. SA · SAT

- 8.00–8.50 ● **Morning Flow Yoga** STUDIO herzfeld
- 13.30–14.30 ● **Kochkurs „Cook the Garden“ - Wohlfühlgerichte*** Cooking class „Cook the Garden“ - Comfort Dish max. 12 · € 15 Club Members € 0
- 14.00–14.45 ● **Eisbaden im Badeteich Rauchwart*** Ice bathing at the Rauchwart swimming pond · max. 12
- 17.00–17.50 ● **Yin Yoga** STUDIO herzfeld

06.12. SO · SUN

- 8.00–8.50 ● **Morning Flow Yoga** STUDIO herzfeld
- 11.00–11.50 ● **Workshop: Kräutertee selber machen*** Make your own herbal tea max. 10 · € 10 Club Members € 0

07.12. MO · MON

- 8.30–9.00 ● **Gesunder Rücken** Healthy back
- 11.00–11.30 ● **Aromaöle: Tipps & Tricks für zu Hause*** Essential Oils: Tips & Tricks for Home* · max. 8
- 9.00–10.00 ● **Spaziergang mit Aktivierungsübungen** Walk with activation exercises

● Kursraum · Course room ● Restaurant IMAGO ● Garteneingang · Garden entrance ○ Acquapura Spa
● Treffpunkt Rezeption · Reception ● Boardroom (Ebene 1 · Level 1)

* Anmeldung an der Rezeption bis zum Vortag um 12.00 Uhr · * Please register at reception by 12 noon on the previous day

CLUB WEEKS *08.12.-13.12.*

08.12. DI · TUE

- 10.00–10.20 ● **Faszien-Roll** Fascia Rolling
- 13.00–13.30 ● **Wirbelsäulen-Stretch** Spine Stretch
- 15.30–16.00 ● **Entspannungseinheit** Relaxation session

09.12. MI · WED

- 11.00–11.50 ● **Workshop: Kräutertee selber machen*** Make your own herbal tea max. 10 · € 10 Club Members € 0
- 16.00–16.30 ● **Stretch & Relax**

10.12. DO · THU

- 8.30–9.00 ● **Good Morning Mobility**
- 11.00–12.00 ● **Vinoble Cosmetics - die Kraft der Traube*** Vinoble Cosmetics – the power of the grape* · max. 6
- 13.00–13.30 ● **Nordic Walking**

11.12. FR · FRI

- 8.30–9.00 ● **Stretching**
- 14.00–14.45 ● **Eisbaden im Badeteich Rauchwart*** Ice bathing at the Rauchwart swimming pond · max. 12
- 18.00–24.00 ○ **Midnight Spa mit Aufgüssen** Sauna infusions

12.12. SA · SAT

- 8.30–9.00 ● **Gesunder Rücken** Healthy back
- 13.30–14.30 ● **Kochkurs „Cook the Garden“ - Wohlfühlgerichte*** Cooking class „Cook the Garden“ - Comfort Dish max. 12 · € 15 Club Members € 0
- 12.30–13.30 ● **Nordic Walking**

13.12. SO · SUN

- 8.30–9.00 ● **Körper-/Fantasiereise** A Journey Through Your Body
- 11.00–11.50 ● **Führung im Permagarten** Guided tour of the permaculture garden
- 15.30–16.00 ● **Stretch & Relax**

● Kursraum · Course room ● Restaurant IMAGO ● Garteneingang · Garden entrance ○ Acquapura Spa
● Treffpunkt Rezeption · Reception ● Boardroom (Ebene 1 · Level 1)

* Anmeldung an der Rezeption bis zum Vortag um 12.00 Uhr · * Please register at reception by 12 noon on the previous day