

# 18. März 2017 mein Tag

von 11:00 bis 17:30 Uhr

meine

## Ernährung

**Doris Lorenz**

- persönliche Einzelgespräche
- ausgewählte Speisen
- Welcome Drink

meine

## Pflege

**Helma Neuhausen-Gronauer**

Studio Time out

- kosmetische Frühjahrsbehandlung
- ca. 45 Min.

Zusatzanmeldung  
erforderlich \*

meine

## Bewegung

**Doris Schuster-Weber**

Ballettschule Im Hofgarten

- Atemtraining (Bettina Schlagwein)
- Yoga Flow (Elke Waibel)
- Power Pilates - Bodymotion® - (Doris Schuster-Weber)
- Stretching (Bettina Schlagwein)
- Mein Rücken (Doris Schuster-Weber)
- Younggo (Britta Grutza)

meine

## Entspannung

**Bettina Schlagwein**

- Shiatsu Massage auf dem Stuhl 20 Min.
- Ayurvedische Massage auf der Bank 30 Min.

Zusatzanmeldung  
erforderlich \*

• Sauna / Ruhezone

Getränke (Wasser, Säfte, Tee) - und Obstbuffet inklusive

### Zeitplan:

- 10:45 Uhr Ankunft Welcome Drink
- 11:00 Uhr Atmung Streching
- 11:30 Uhr Power Pilates (50 min)
- 12:30 Uhr Younggo Training (25 min)
- 13:00 Uhr bis 14:30 Uhr Mittagessen
- 13:00 Uhr bis 17:00 Uhr Sauna ist geöffnet
- 13:00 Uhr Möglichkeit zu Kosmetik Terminen
- 13:30 Uhr Mein Rücken (50 min)
- 14:30 Uhr süße, kulinarische Zeit
- 15:30 Uhr Yoga Flow (50 min)
- 17:30 Uhr Farewell Drink

Mindestteilnehmer: 12

**Tages-Angebot**

**62,- EURO\***

Anmeldungen  
im Büro/Internet  
möglich

\* Die Kosten für Massage / Kosmetik werden separat berechnet.