

**EINLADUNG ZUM FRÜHJAHRSPUTZ - SCHNUPPER-FASTEN-WOCHENENDE IN BAD SAAROW
MIT ELKE MEERGANS UND STEFFI HARTMANN**



Veranstaltungsübersicht

Freitag 28.02.2025

Samstag 01.03.2025

Sonntag 02.03.2025



15 Uhr Begrüßung & Vorstellungsrunde

16 Uhr Gemeinsamer Spaziergang zum Scharmützelsee mit kurzer Einstimmungs-Meditation

17 Uhr Gesunde Stunde - Vortrag „Herz-Kreislauf-System“

18 Uhr Gemeinsames Abendessen (Lichtengelbrühe)

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

20 Uhr Kaminabend mit kleiner Bewegungseinheit

8 Uhr Barfußlaufen im Morgentau

9 Uhr Gemeinsames Frühstück (Dinkelbrei mit Obst)

10 Uhr Holunderbeerenjagd

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 Tischgruppenspiel, anschließend offener Abendausklang
Tischkicker, Spieleabend etc.

8 Uhr Reinigendes, sanftes Vitalisierungstraining

9 Uhr Gemeinsames Frühstück (Dinkelbrei mit Obst)

10 Uhr Achtsamkeits-Wanderung 5km

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.

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



Wichtige Hinweise

- (1) **Inklusivleistungen:** kompl. Veranstaltungs-programm, 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 Erlebnisinteressierte 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. Ein Haarfön befindet sich in jedem Badezimmer.
- (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) **Eine detaillierte Essenübersicht erhaltet ihr bei Buchung mit 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) **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

