

## SONNTAG

Herzlich Willkommen

15:00-18:00 Uhr: Check In

18:30 Uhr: Abendessen

19:30 Uhr: informativer Willkommensgruß mit Anke

---

## DIENSTAG

Körper & Geist

07:00 Uhr: Morgenyoga mit Sabine

09:00 Uhr: Frühstück

13:00 Uhr: Mittag

16:30 Uhr: Yoga Abendroutine mit Sabine

19:00 Uhr: Abendessen

---

## DONNERSTAG

Wellness & Entspannung

08:00-09:00 Uhr: Frühstück

12:30 Uhr: Mittag

14:00-18:30 Uhr: 3- Stündiger Wellness-Aufenthalt  
Obermaintherme Bad Staffelstein inkl. Saunalandschaft

19:00 Uhr: Abendessen

---

## SAMSTAG

Soulfood

08:00-09:00 Uhr: Frühstück

12:30 Uhr: Mittag

14:00-18:00 Uhr: Ayurvedischer Kochkurs  
mit René und Sebastian

18:30 Uhr: Abendessen – „Selbst gemacht“

20:30 Uhr: Feuerritual

---

## MONTAG

Konstitutionsbestimmung

ganztägig Termine nach Vereinbarung  
mit Anke

08:00-09:00 Uhr: Frühstück

13:00 Uhr: Mittag

18:30 Uhr: Abendessen

19:30 Uhr: Vortrag Gewürze & Konstitution

---

## MITTWOCH

Natur & Aktiv

08:00-09:00 Uhr: Frühstück

10:00-13:00 Uhr: geführte Wanderung mit Melanie

13:00 Uhr: Mittag

18:30 Uhr: Abendessen

---

## FREITAG

Energie & Bewusstsein

08:00-09:00 Uhr: Frühstück

10:00-11:30 Uhr: Reiki Vortrag & Meditation mit Sylvia

12:30: Mittag

14:00 Uhr: Vortrag Bewusstsein mit Christian

19:00 Uhr: Dia Vortrag mit Christian

„Faszination Hingabe“

mit Abendessen in der Kulturscheune

---

## SONNTAG

Gute Reise

08:00-09:00 Uhr: Frühstück

10:00 Uhr: Check Out

---



# AYURVEDA

*Food 4 Health &  
Peace for Soul*