

Online-Basen-Balance-Tage



Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	8.00 Uhr 30 Minuten Aktiver Morgen in Eigenregie siehe Anleitung	8.00 Uhr 30 Minuten Aktiver Morgen in Eigenregie siehe Anleitung	8.00 Uhr 30 Minuten Aktiver Morgen in Eigenregie siehe Anleitung	8.00 Uhr 30 Minuten Aktiver Morgen in Eigenregie siehe Anleitung	8.00 Uhr 30 Minuten Aktiver Morgen in Eigenregie siehe Anleitung
	10.00 Uhr 75 Minuten Gruppenbesprechung Basische Ernährung mit Cornelia John	10.00 Uhr 75 Minuten Gruppenbesprechung Basische Körperpflege mit Cornelia John	10.00 Uhr 90 Minuten Gruppenbesprechung Meridian-Yoga mit Tanja Kümmeth	10.00 Uhr 75 Minuten Gruppenbesprechung Kreatives Gestalten/ Blumendekoration mit Carmen Herbert	10.00 Uhr 60 Minuten Abschlussgespräch
16.30 Uhr 90 Minuten Einführungsgespräch mit Kursbegleitung Sonja Karlein - Kurs-Ablauf - Philosophie des Kurskonzeptes - Basische Ernährung	16.30 Uhr 60 Minuten Selbstheilungskräfte wecken mit japanischen Heilströmen & Heilpunkten mit Wellness-Expertin Sonja Karlein	16.30 Uhr 60 Minuten Life-Balance erklärt an Hand von Symbolkarten	16.30 Uhr 60 Minuten Yoga Flow mit Gloria Karlein	16.30 Uhr 60 Minuten Hilfe zur Selbsthilfe Akupressur nach TCM mit Sonja Sigesti	
	17.30 Uhr 30 Minuten Geführte Traum- Fantasiereise mit Kristallklang	17.30 Uhr 30 Minuten Sanftes Qi-Gong mit Stefan Stütz		17.30 Uhr 30 Minuten Anleitung Fußmassage mit Stefan Stütz	
			19.30Uhr 90 Minuten Achtsamkeitskurs mit Ilka Foerster -Praxis für Potentialentfaltung		

Kurzfristige Änderungen vorbehalten.