



Gesundheitsprogramm



09. März bis 15. März 2020

Montag

09.03.2020

19:30 Uhr **Multimediashow-** Herr Buchleitner erzählt Ihnen über „Ecuador, Galapagos und Kolumbien“ im Kursaal.

Dienstag

10.03.2020

10:00 Uhr **Kunsthandwerk-Ausstellung (handgefertigter Schmuck und Keramik)** von s´Platzl in der **Hotelhalle**.

17:00 Uhr **Qigong - „Bewegung & Ruhe in Harmonie“** im **Gymnastikraum**
Einfache bewegte Übungen und kurze Abschlussmeditation.
Teilnehmer: max.12, min. 5 Personen. **Dauer:** ca. 60 Minuten. **Treffpunkt:** Gymnastikraum in lockerer bequemer Kleidung, Schuhe mit dünner Sohle (Empfehlung). **Anmeldung:** bis spätestens Dienstag Mittag an der Hotelrezeption. Eine Teilnahme ist ausnahmslos nur mit Anmeldung an der Hotelrezeption möglich. **Kursleiter:** Jürgen Filzmoser, Dipl. Qigonglehrer ÖQGG.

Mittwoch

11.03.2020

08:00 Uhr **Vortrag** von Herrn **Dr. Krall** über „Tsunamed“ im **Kursaal**.

09:00 Uhr **Entspannt durch den Vormittag** - Wir laden Sie zu einer **Meditation** in den Ruheraum der Panoramasauna ein. Erleben Sie mit feinen **Klangkompositionen** eine neue Welt der Entspannung, begleitet von Humanenergetikerin Gabriele Schumi.
Dauer ca. 50 Minuten.

10:00 Uhr **Silber- und Edelstahlschmuck Ausstellung** von der Fa. Dekoster in der **Hotelhalle**.

17:00 Uhr **Yoga** - mit Frau Nicole im **Gymnastikraum**.
Teilnehmer: max.12 Personen. **Dauer:** ca. 60 Minuten.
(Vorort zu bezahlen) **Treffpunkt:** Gymnastikraum, bequeme Kleidung, großes Handtuch & und etwas zu trinken! **Anmeldung:** bis spätestens Mittwoch 11 Uhr an der **Therapie Rezeption**. Eine Teilnahme ist ausnahmslos nur mit Anmeldung an der Therapie Rezeption möglich.

19:30 Uhr „**Tip Top**“ lädt Sie recht herzlich zum **Tanzabend** in die **Hotelhalle** ein.

Donnerstag

12.03.2020

17:00 Uhr Entspannen Sie sich im **Heilklimastollen** bei feinen **Klangkompositionen** mit Humanenergetikerin "Gabriele Schumi" (Warme Bekleidung empfohlen - Dauer ca. 1 Stunde) **Mindestteilnehmer:** 7 Personen - max. 20 Personen. **Anmeldung:** bis Mittwochabend an der **Hotelrezeption**.

Freitag

13.03.2020

- 10:00 Uhr **Osterschmuck Ausstellung** von Fr. Schluga in der **Hotelhalle**.
- 19:30 Uhr **„Die Kärntner Triologie“** lädt Sie recht herzlich zum **Tanzabend** in die **Hotelhalle** ein.

Samstag

14.03.2020

- 09:00 bis 12:00 Uhr **Naturpark-Bauernstandl** von Fam. Schützelhofer vor dem **Hoteleingang**.
- 13:30 Uhr **Ausflug** in die **Terra Mystica**.
Die Wunderwelt im Berg, mit Licht- und Toneffekten eindrucksvoll dargestellt.
Abfahrt: mit dem Hotelbus um 13:30 Uhr vor dem Hoteleingang.
Anmeldung: bis spätestens Samstag 10:00 Uhr an der Hotelrezeption.
>> Warme Bekleidung empfohlen! <<
- 13:30 Uhr Ausflug zum Einkaufszentrum **„Atrio“** nach Villach.
Abfahrt: 13:30 Uhr, **Rückkehr:** ca. 17:30 Uhr.
Mindestteilnehmerzahl: 15 Personen.
Anmeldung bis Donnerstagmittag an der Hotelrezeption.
- 14:00 Uhr **Einzelklangmassagen** mit **Fr. Dipl. Klangschalen-Energetikerin Sekulic**
17:00 Uhr **Anmeldung:** bis Freitagmittag an der Hotelrezeption. **Dauer:** ca. 1 Stunde

Sonntag

15.03.2020

- 13:00 bis 17:00 Uhr **Einzelklangmassagen** mit **Fr. Dipl. Klangschalen-Energetikerin Sekulic**
Anmeldung: bis Samstagmittag an der Hotelrezeption. **Dauer:** ca. 1 Stunde

Montag bis Freitag findet um 07:30 Uhr die Morgengymnastik im Gymnastikraum statt.
Wir bitten um Ihre Anmeldung an der Therapierezeption.

**Wir wünschen unseren Kurgästen
einen angenehmen und schönen Aufenthalt!**

Glück auf!

