

mein GesundheitsCoaching im ALEXBAD

Ablauf

Ort	Zeit	Programmpunkte	
Mittwoch			
	bis 10 Uhr	Individuelle Anreise	
ALEXBAD	10:00 – 10:30 Uhr	Begrüßung	
	10:30 – 13:00 Uhr	Gesundheitscheck durch die Badeärztin Optional: BIA-Messung inkl. Beratung	●
	15:00 – 17:00 Uhr	Gesundheitsprüfung im Online-Portal, IGM-Gesundheitsbuch	●
	19:30 – 20:30 Uhr	Fachvortrag „Luises vitalisierende Kraftquelle“ zum traditionellen Heilmittel	●
Donnerstag			
Kurpark	10:00 – 10:30 Uhr	Guten-Morgen-Gymnastik im Kurpark	●
ALEXBAD	11:00 – 12:00 Uhr	Entspannt durchs Leben (Workshop „mentale Stärke“ mit Entspannungstechniken)	●
Doktorswiese	17:00 – 17:45 Uhr	Meditativer Tagesausklang auf der Doktorswiese	●
Freitag			
Kurpark	08:00 – 08:30 Uhr	Kneippen im Naturbecken des Wenderner Baches	●
ALEXBAD	10:00 – 11:30 Uhr	Achtsam genießen (Ernährungs-Workshop)	●
	ab 14:00 Uhr	Heilwasserbad mit natürlicher Kohlensäure (individuelle Terminvereinbarung)	●
Samstag			
Fichtelgebirge	09:30 – 12:30 Uhr	Fichtelgebirgswanderung mit meditativen Elementen	●
Sonntag			
Kurpark	08:00 – 08:30 Uhr	Yoga im Historischen Kurpark	●
ALEXBAD	10:00 – 10:30 Uhr	Schnuppereinheit Faszientraining	●
	10:30 – 12:00 Uhr	Optional: Einzelcoaching für individuelle Fragen rund um die Lebensstiländerung	
	12:00 – 12:30 Uhr	Kraftvoller Abschluss – mit Energie in die kommende Zeit	
		Individuelle Abreise	

mein **GesundheitsCheck** ●

mein **ALEXBAD** ●

mein **Ruhepol** ●

meine **Kraftquelle** ●

mein **Gesundheitswissen** ●

Anderungen vorbehalten