

## Vitalität und Lebensfreude tanken

### Tagesprogramm

#### Frühstück ab 8:00 Uhr

Köstliches Büffet das keine Wünsche offen lässt

#### Start des Rundwegs - 9.30 Uhr (3,5 Stunden)

- Rhythmisches Gehen durch die Natur und Polarity *EasyYoga*
- Achtsamkeitsentspannung auf dem Hügel
- Erfrischende Kneippkur im Bergbach
- Fußreflexmassage mit dem Barfußpfad

13:30 Uhr - Rückweg zum Hotel

#### Nachmittag - freie Verfügung

(Massagen, Kosmetik, Wellnessbereich)

#### Abendessen 18:00 Uhr

#### Abendprogramm 20:15 Uhr (90 Minuten)

Entspannung und Meditation runden den Tag ab

#### Begrüßung: Donnerstag 17:00 Uhr

(Raum Maria)

Abreise: Sonntag ca. 14.00 Uhr



## Gesundheit erleben

Wann: 16.—19. April 2020

Wo: Sonnentau/Fladungen

Kosten: 160 € (Paare 300 €)

### Mein Name ist Kornelia Kilb

Ich bin Heilpraktikerin für Psychotherapie und ganzheitliche Körpertherapeutin. Die Qualität meiner Arbeit beruht auf der täglichen Erfahrung, die ich in 30 Jahren als Therapeutin, Kursleiterin und Ausbilderin erworben habe. Mein Anliegen

### „Hilfe zur Selbsthilfe“

#### Methoden

Somatic Experiencing SE (körperorientierte Traumabewältigung), Polarity und Craniosacrale Therapie

### Polarity Gesundheitszentrum

Rossertstr.100, 65795 Hattersheim/Okriftel

Telefon 06190/930862

[www.polarity.de](http://www.polarity.de) - [info@polarity.de](mailto:info@polarity.de)

## Locker und schwungvoll in den Frühling



## Erlebnistage in der Rhön

16. - 19. April 2020

## Starten Sie fit und vital ins Jahr !

Wir laden Sie ein, in der wunderschönen Natur rund um Fladungen mit uns unterwegs zu sein. Das lockere Gehen ist immer wieder verbunden mit leichten Lockerungs- und Dehnübungen des POLARITY EasyYogas.



Entdecken Sie, wie **leicht** es sein kann, täglich leistungsfähiger und beweglicher zu sein und das, in Ihrem eigenen Tempo und in Ihrem eigenen Rhythmus.

### Das Besondere

- \* die Betonung liegt auf "easy - leicht"
- \* die schmunzelnde innere Haltung
- \* die achtsame Wahrnehmung des Atems
- \* das liebevolle lockere Bewegen
- \* das dynamische Entladen gestauter Energien
- \* die lockere Lösung von Verhärtungen
- \* das geschmeidige Dehnen
- \* die einfühlsame Selbstbehandlung

## Frühlingserwachen

Das Hotel hat das Programmpaket speziell für uns zusammengestellt:

- \* 3x Übernachtung mit Frühstücksbüffet (Wochenendzuschlag ist enthalten)
- \* 3x ein 2-Gang-Menü mit Hauptgangauswahl am Abend
- \* Entspannungsteilmassage (25 Min.) kann auch storniert werden, wenn nicht gewünscht
- \* Nutzung der Wellness-Wohlfühl-Welt, Sauna und Whirlpool.

### Paketpreis pro Person DZ/EZ (2016)

Komfort-Doppelzimmer Talblick	295,00 €*
Komfortzimmer, divers (2 Personen)	277,00 €
Doppelzimmer im Gästehaus	250,00 €

\*bei Einzelbelegung eines DZ, pro Person und Tag 20 €

**Die Hotelzimmer bitte baldmöglichst nach der Anmeldung im Hotel buchen!**

### Hotel-Restaurant 'Sonnentau'

in Fladungen, Telefon: 097 78 / 91 22-0

[info@sonnentau.com](mailto:info@sonnentau.com) - [www.sonnentau.com](http://www.sonnentau.com)



## Das Hotel

Das liebevoll eingerichtete Haus bietet in familiärer Atmosphäre alles, was man zum Wohlfühlen braucht.

Jede/r kann sich nach Lust und Laune in den dafür eingerichteten Räumen entspannen oder aktiv betätigen.

### Nutzen Sie die Möglichkeiten:

- \* Schwimmbad oder Whirlpool
- \* Finnische Sauna
- \* Salztollen
- \* Dampfbad und Tecaldarium,
- \* Kneipp-Fußbad
- \* Panorama-Ruheraum oder den
- \* Fitnessraum mit Cardio- und Kraftgeräten

### Die Wohlfühlwelt des Hotels:

die Verwöhn-, Entspannungs- und Schönheitsabteilung "Balance-Punkt" oder die kleine Hausbibliothek steht allen Teilnehmerinnen

