

Vegetarisch / Vital + Yoga + 3 Tage E-Biken + 2 Tage Wandern

TAGESABLAUF

8:00 Reichhaltiges und sehr abwechslungsreiches Frisch-Obst- und Gemüsebuffet, Müsli, Säfte. Als Säureausgleich reichen wir Vollkornprodukte, selbstgemachte Brotaufstriche in vielen Varianten.

10:00 2 Stunden Yoga mit Theo Landen – nach Möglichkeit im Grünen. Ob E-Biken oder Wandern ausgeführt wird, entscheidet die Wettervorhersage im Benehmen mit der Gruppe

12:30 Start der Tagedstour mit Tourenleiter Siggli. Tee, frisches Obst und Knabber-Gemüse zum Mitnehmen. Möglichkeiten zum Abkürzen oder Verlängern der Route. Nach der E-Bike-Tour empfehlen wir eine Erfrischung im Kneippbecken zu nehmen, auf der Liegewiese zu entspannen oder sich mit wohltuenden Massagen verwöhnen zu lassen.

18:30 Abendessen: kräftige Gemüsebrühe, leckere, knackige Salatvariation vom Buffet, gedünstete frische Gemüsauswahl mit vollwertiger Beilage und zum Abschluss eine köstliche Obstmahlspeise. Anschließend ausspannen und plaudern an schönen warmen Sommerabenden, Gedankenaustausch.

LEISTUNGEN

- 6 Übernachtungen mit Obst und Gemüse-Frühstücksbuffet
- 4 Gänge vollwertiges vegetarisches Abendessen, keine Rohkost
- täglich Tee, Obst und „Knabber-Gemüse“ als Wegzehrung
- 5 Mal 2 Stunden Yoga
- 3 geführte E-Bike-Touren je 35 bis 40 Kilometer Länge
- 2 geführte Wander-Touren je ca. 10 Kilometer Länge
- kostenloser Abholservice am Wanderweg

Das Massageteam unseres Nichtraucherhotels bietet Klassische Fußreflexzonen-Shiatsu- und Thai-Massage, Lymphdrainage, Akupressur, Reiki, Craniosacral- Dorn-Breuss Therapie, an. Termine werden auf Absprache vereinbart. Massagen gehören nicht zum Leistungsumfang. Jederzeit besteht die Möglichkeit zum Saunieren.

MITZUBRINGEN WÄRE NOCH FOLGENDES

- Thermosflasche mit Becher
- Frischhaltebox
- leichte Kleidung für Yoga
- Radkleidung, evtl. Regenschutz, Fahrradhelm
- bequeme Wanderschuhe
- kleiner Rucksack