

Vegetarisch / Vital + Yoga + E-Biken

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

12:30 Start der E-Bike-Tour zwischen 35 und 40 Kilometer Länge, 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 Gemüseauswahl mit vollwertiger Beilage und zum Abschluss eine köstliche Obstnachspeise. 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
- 5 geführte E-Bike-Touren

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
- bequeme Radkleidung
- evtl. Regenschutz, Fahrradhelm