

Vegetarisch / Vital + Yoga + 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

12:30 Start der Wanderung bis zu 10 Kilometer Länge, mit Tourenleiter Siggli. Tee, frisches Obst und Knabber-Gemüse zum Mitnehmen. Möglichkeiten zum Abkürzen oder Verlängern der Wanderung sowie ein Abholservice werden kostenlos angeboten. Der Planwagen dient zum Transfer aller Gäste vom Hotel zum Startpunkt oder vom Endpunkt der Wanderung zurück zum Hotel. Nach der Wanderung 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 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 Wanderungen
- 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
- bequeme Wanderschuhe
- kleiner Rucksack