

# REGENA

## WOCHENPROGRAMM

### 2012



Tag für Tag gesünder leben.

# REGENA

GESUNDHEITS-RESSORT & SPA

RÜCKZUG • RUHE • REGENERATION

## Bewegung und Entspannung auf einen Blick

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7.00 Uhr	Morgengymnastik	Wassergymnastik	Morgengymnastik	Wassergymnastik	Wassergymnastik		
8.00 Uhr	Qi Gong ----- Besinnung am Morgen	Qi Gong ----- Besinnung am Morgen	Qi Gong ----- Besinnung am Morgen	Qi Gong ----- Besinnung am Morgen	Qi Gong ----- Besinnung am Morgen	Besinnung am Morgen	Besinnung am Morgen
8.50 Uhr			Progressive Muskelentspannung		Meditation		
9.00 Uhr						Wassergymnastik	
10.00 Uhr	Trainiere ich richtig?	Trainiere ich richtig?	Trainiere ich richtig?	Trainiere ich richtig?	Trainiere ich richtig?	Nordic-Walking ----- Trainingszeit Power Parcours	Trainingszeit Power Parcours
10.30 Uhr		Rückengymnastik	Balance Aerobic	Rückengymnastik	Balance Aerobic		
11.00 Uhr	Wassergymnastik		Wassergymnastik		Wassergymnastik	Yoga	Yoga
11.30 Uhr		Gesundheitsvortrag					
11.45 Uhr	Atmen vor dem Mittagessen	Atmen vor dem Mittagessen	Atmen vor dem Mittagessen	Atmen vor dem Mittagessen	Atmen vor dem Mittagessen		
12.15 Uhr					Beauty-Informationstreff		
13.00 Uhr	Trainiere ich richtig?	Trainiere ich richtig?	Trainiere ich richtig?	Trainiere ich richtig?	Trainiere ich richtig?		
13.30 Uhr		Wanderung	Ausflugsfahrt	Wanderung			
14.00 Uhr	Yoga	Autogenes Training	Gesundheitsseminar ----- Yoga	Autogenes Training	Yoga		
15.00 Uhr		Yoga	Nordic-Walking	Gesundheitskino ----- Yoga		Gesundheitskino	
16.00 Uhr					Tai Chi		
16.00 bis 18.00 Uhr			Trainingszeit Power Parcours				
19.15 Uhr			Figurtraining				
20.00 Uhr	Erholung in der Helena-Therme	Erholung in der Helena-Therme	Erholung in der Helena-Therme	Step Aerobic ----- Erholung in der Helena-Therme	Erholung in der Helena-Therme	Erholung in der Helena-Therme	Erholung in der Helena-Therme

# Regena Klassik-Tage



## Die Jahreszeitenkonzerte

Bereits seit 2003 ist das Bayerische Kammerorchester Bad Brückenau in der Bayerischen Rhön beheimatet. Hier, in der ländlichen Idylle abseits der Metropolen, haben die Musiker ideale Arbeitsbedingungen, um mit renommierten Gastdirigenten und Solisten attraktive Programme auf hohem Niveau einzustudieren.

Die Resonanz ist positiv und so beschlossen die Gremien des Kammerorchesters, das Angebot für 2012 zu erweitern: Die Anzahl der Konzerte in Orchesterbesetzung steigt von vier auf sechs.

<b>03. März 2012</b>	<b>Passionskonzert "Der Tod Jesu"</b>
<b>19. Mai 2012</b>	<b>Sonderkonzert "Von der Volksmusik zur Klassik"</b>
<b>21. Juli 2012</b>	<b>Klassik Open-Air "Dreiecksbeziehungen"</b>
<b>29. Sept. 2012</b>	<b>Herbstkonzert "Virtuose Klänge"</b>
<b>17. Nov. 2012</b>	<b>Winterkonzert "Romantische Lieder"</b>

## Den idealen Rahmen dazu bietet eine Verwöhn-Auszeit im Regena

- 3 Tage / 2 Übernachtungen in komfortablen Zimmern
- Vitalstoffreiche Vollpension: reichhaltiges Frühstücksbuffet, mittags ausgewogenes kalt/warmes Lunchbuffet, Freitag Abend Gala-Diner, Samstag Abend leichtes 4-Gang Menü
- 1 entspannende Rückenmassage
- Eintrittskarte für das Konzert
- Transfer zum Konzert und wieder zurück

### Inklusivpreis pro Person:

im Doppelzimmer **€ 254**

im Einzelzimmer **€ 294**

# Yoga

## Die Verbindung von Körper, Geist und Seele.

Yoga (Sanskrit für „Verbinden“) ist eine altindische philosophische Lehre, die durch Atem-, Dehn- und Meditationsübungen Körper, Geist und Seele in Einklang bringt und die Lebensenergie stimuliert.

Yoga wirkt ganzheitlich, das heißt, jede Übung wirkt sich positiv auf den gesamten Körper aus.

Darüber hinaus können spezielle Techniken gezielt Probleme einzelner Körperregionen lindern, z.B. chronische Kopf- und Rückenschmerzen, Durchblutungsstörungen oder nervöse Beschwerden.

### **Für mehr Vitalität und innere Ruhe.**

Yoga ist wertvoll für die körperliche und psychische Gesundheit.  
Dies ist medizinisch erwiesen.

### **Ganz einfach zu mehr Lebensqualität.**

Um Yoga für sich zu nutzen, benötigen Sie keine Vorkenntnisse. Sie müssen auch nicht besonders gelenkig sein oder einer bestimmten Altersgruppe zugehören. Offen sein für neue Erfahrungen ist alles was es dazu braucht.

### **Spüren Sie Ihre Energien.**

Um die in den Übungen erzeugten Energien zielführend umzusetzen, wird empfohlen,  
Yoga nach Anleitung eines qualifizierten Lehrers zu praktizieren.

## Schule für Yoga und Entspannung



Wir bieten Ihnen vom 18. Februar bis 26. Februar einen Kurs für Yoga und Entspannung unter der Leitung von Frau Livingstone an.

Dieser Kurs ist kostenpflichtig. Nähere Informationen erhalten Sie am Empfang.

- 07.00 Uhr**     **Morgengymnastik** in der Pagode.
- 08.00 Uhr**     **Besinnung am Morgen.** Treffpunkt im Salon Richter.
- 08.00 Uhr**     **Qi Gong** mit Herrn Dr. Wu in der Pagode.  
Anmeldung in der medizinischen Abteilung.  
(€ 13,00 / Mindestteilnehmer 3 Personen).
- 10.00 Uhr**     **Trainiere ich richtig?**  
Einer unserer Sporttherapeuten steht Ihnen für Fragen rund um Ihr bestehendes Trainingsprogramm zur Verfügung. Treffpunkt im Power Parcours.
- 10.00 Uhr**     Wir servieren Ihnen den „**Gute Laune Cocktail**“ auf der Galerie.
- 11.00 Uhr**     **Wassergymnastik** im Helena Bad.
- 11.45 Uhr**     **„Atem ist Leben“ - von der Atemführung zum Atembewusstsein.**  
Atmen vor dem Mittagessen. Treffpunkt vor der Saline, bei schlechtem Wetter in der Pagode. Die erlernte Atemtechnik empfiehlt sich auch vor dem Frühstück und Abendessen zu praktizieren.
- 13.00 Uhr**     **Trainiere ich richtig?**  
Einer unserer Sporttherapeuten steht Ihnen für Fragen rund um Ihr bestehendes Trainingsprogramm zur Verfügung. Treffpunkt im Power Parcours.
- 14.00 Uhr**     **Yoga – Entspannungsübungen mit Frau Livingstone**  
in der Pagode. Anmeldung bis 11.00 Uhr am Empfang.  
In der Gruppe 75 Min.             € 35,00.  
Einzelstunde 75 Min.             € 70,00.
- 14.30 Uhr**     **„Wünsch dir was“ in der Wandelhalle im Staatsbad.**  
Wünschen Sie sich Ihre Lieblingslieder.  
Eintritt mit Gästekarte frei.
- 20.00 Uhr**     **Tagesausklang mit Musik**  
Herr Burai spielt beschwingte Melodien am Rosenmontag.
- 20.15 Uhr**     **Oper am Montag: „La Traviata – Giuseppe Verdi“**  
im Raum Franken. Informationen zum Film erhalten Sie am Empfang.
- bis**  
**22.00 Uhr**     **Erholung pur in der Helena-Therme.** Entspannen Sie in der Helena-Therme und genießen Sie zur Erfrischung einen Vitamincocktail. Ebenso können Sie Ihre bestehende Trainingseinheiten im Power Parcours durchführen.

- 07.00 Uhr Wassergymnastik** im Helena Bad.
- 08.00 Uhr Besinnung am Morgen.** Treffpunkt im Salon Richter.
- 08.00 Uhr Qi Gong** mit Herrn Dr. Wu in der Pagode.  
Anmeldung in der medizinischen Abteilung.  
(€ 13,00 / Mindestteilnehmer 3 Personen).
- 10.00 Uhr Trainiere ich richtig?**  
Einer unserer Sporttherapeuten steht Ihnen für Fragen rund um Ihr bestehendes Trainingsprogramm zur Verfügung. Treffpunkt im Power Parcours.
- 10.00 Uhr** Wir servieren Ihnen den „Gute Laune Cocktail“ auf der Galerie.
- 10.30 Uhr Rückengymnastik** in der Pagode.
- 11.30 Uhr Gesundheitsvortrag: „Die Traditionelle Chinesische Medizin“**  
im Raum Franken. Referent: Herr Dr. Naixin Wu, Arzt.
- 11.45 Uhr „Atem ist Leben“ - von der Atemführung zum Atembewusstsein.**  
Atmen vor dem Mittagessen. Treffpunkt vor der Saline, bei schlechtem Wetter in der Pagode. Die erlernte Atemtechnik empfiehlt sich auch vor dem Frühstück und Abendessen zu praktizieren.
- 13.00 Uhr Trainiere ich richtig?**  
Einer unserer Sporttherapeuten steht Ihnen für Fragen rund um Ihr bestehendes Trainingsprogramm zur Verfügung. Treffpunkt im Power Parcours.
- 13.30 Uhr Wunderbare - wanderbare Rhön.**  
Geführte Wanderung mit Herrn Burk. Anfahrt mit dem Hausbus zum Eisernen Kreuz. Rundweg über Kissinger Hütte dort Einkehr.  
Wanderzeit: ca. 2 Stunden  
Wanderstrecke: ca. 8 km  
Schwierigkeitsgrad: mittelschwer, mäßige Steigung  
Sonstiges: Festes Schuhwerk und entsprechende Kleidung sind erforderlich.  
Anmeldung: Bitte melden Sie sich bis 11.00 Uhr am Empfang an.
- 14.00 Uhr Faschingszug der 1. Großen Bad Brückenauer Karnevalsgesellschaft**  
Stadtmitte.
- 14.00 Uhr Autogenes Training** in der Pagode.  
Bitte melden Sie sich bis 11.00 Uhr in der medizinischen Abteilung an.  
(45 Minuten / € 26,00 / Mindestteilnehmerzahl 3).
- 15.00 Uhr Yoga – Entspannungsübungen mit Frau Livingstone**  
in der Pagode. Anmeldung bis 11.00 Uhr am Empfang.  
In der Gruppe 75 Min. € 35,00.  
Einzelstunde 75 Min. € 70,00.
- 18.00 Uhr Kalt-warmes Buffet mit Kartoffelspezialitäten.**  
Die Mitarbeiter aus Restaurant und Küche laden Sie ab 18.00 Uhr recht herzlich ein.
- 19.30 Uhr Kreativität mit Stift & Farbe mit Herrn Burk im Spielzimmer.**  
Teilnehmerzahl: 3  
Anmeldung: bis 11.00 Uhr am Empfang.  
Treffpunkt: Galerie  
Kostenbeitrag € 12,00
- 20.00 Uhr Singen am Faschingsdienstag**  
Die Sänger treffen sich auf der Galerie und wenn Sie an diesem Abend nicht mitsingen möchten, finden Sie bestimmt auch einen ruhigen Platz zum Lesen und für das Glas Wein zum Tagesausklang. Singen macht nicht nur viel Freude sondern ist auch richtig gesund. Vater und Sohn Sella laden Sie herzlich ein!
- 20.15 Uhr Kino, Kino: „Zwielicht“**  
im Raum Franken. Informationen zum Film erhalten Sie am Empfang.
- bis  
22.00 Uhr Erholung pur in der Helena-Therme.**  
Entspannen Sie in der Helena-Therme. Ebenso können Sie Ihre bestehenden Trainingseinheiten im Power Parcours durchführen.

- 07.00 Uhr Aktives Erwachen Morgengymnastik** in der Pagode.
- 08.00 Uhr Qi Gong** mit Herrn Dr. Wu in der Pagode.  
Anmeldung in der medizinischen Abteilung.  
(€ 13,00 / Mindestteilnehmer 3 Personen).
- 08.00 Uhr Besinnung am Morgen.** Treffpunkt im Salon Richter.
- 08.50 Uhr „Progressive Muskelentspannung nach Jacobson“**  
Treffpunkt: Pagode. Dauer: ca. 40 Minuten.  
Teilnehmer: mindestens 3 Personen. Kostenbeitrag: € 15,00  
Anmeldung: bis Dienstag 11.00 in der medizinischen Abteilung.
- 10.00 Uhr Trainiere ich richtig?** Einer unserer Sporttherapeuten steht Ihnen für Fragen rund um Ihr bestehendes Trainingsprogramm zur Verfügung. Treffpunkt im Power Parcours.
- 10.00 Uhr** Wir servieren Ihnen den „**Gute Laune Cocktail**“ auf der Galerie.
- 10.30 Uhr Balance Aerobic** in der Pagode.
- 11.00 Uhr Wassergymnastik** im Helena Bad.
- 11.45 Uhr „Atem ist Leben“ - von der Atemführung zum Atembewusstsein.**  
Atmen vor dem Mittagessen. Treffpunkt vor der Saline.
- 13.00 Uhr Trainiere ich richtig?** Einer unserer Sporttherapeuten steht Ihnen für Fragen rund um Ihr bestehendes Trainingsprogramm zur Verfügung. Treffpunkt im Power Parcours.
- 13.30 Uhr Ausflugsfahrt nach Fulda.**  
Frau Zühlke fährt Sie mit dem Hausbus in die benachbarte Barockstadt.  
Bitte melden Sie sich bis 11.00 Uhr am Empfang an. Kostenbeitrag.
- 14.00 Uhr Yoga – Entspannungsübungen mit Frau Livingstone**  
in der Pagode. Anmeldung bis 11.00 Uhr am Empfang.  
In der Gruppe 75 Min. € 35,00.  
Einzelstunde 75 Min. € 70,00.
- 14.00 Uhr Gesundheitsseminar / Regena Vortragsprogramm**  
im Raum Franken. Referent: Herr Dr. Lang. **Thema: „Stress“.**
- 15.00 Uhr Nordic Walking - Einführung Theorie (20 Min.)**  
anschließend
- 15.30 Uhr Nordic Walking – Training (40 Min.)**  
Treffpunkt in der Pagode. Bitte melden Sie sich bis 12.00 Uhr am Empfang an.  
Mindestens 4 Teilnehmer.  
Leihweise Stöcke, Herzfrequenzmesser mit Sender und Gurt.  
In der Gruppe € 15,00 pro Person - Einführung Theorie und Training  
In der Gruppe € 10,00 pro Person - jedes weitere Training.
- |  |  |
|--|--|
| <b>16.00 Uhr</b><br><b>bis 18.00 Uhr</b> | Trainingszeit mit Herrn Zühlke im Power Parcours.<br>Betreuung und Beratung. |
|--|--|
- 19.15 Uhr Figurtraining in der Pagode mit Frau Piller**  
Intensives Ganzkörper-Muskeltraining.  
Bitte melden Sie sich bis 16.00 Uhr am Empfang an. (Kostenbeitrag).
- 20.00 Uhr Spiel und Spaß mit Bingo & Co.**  
auf der Galerie. Frau Livingstone freut sich auf Ihre Teilnahme.  
Herzlich Willkommen.
- 20.15 Uhr Kino, Kino: „Rosenstraße“**  
im Raum Franken. Informationen zum Film erhalten Sie am Empfang

- 07.00 Uhr Wassergymnastik** im Helena Bad.
- 08.00 Uhr Besinnung am Morgen.** Treffpunkt im Salon Richter.
- 08.00 Uhr Qi Gong** mit Herrn Dr. Wu in der Pagode.  
Anmeldung in der medizinischen Abteilung  
(€ 13,00 / Mindestteilnehmerzahl 3 Personen).
- 10.00 Uhr Trainiere ich richtig?**  
Einer unserer Sporttherapeuten steht Ihnen für Fragen rund um Ihr bestehendes Trainingsprogramm zur Verfügung. Treffpunkt im Power Parcours.
- 10.00 Uhr** Wir servieren Ihnen den „**Gute Laune Cocktail**“ auf der Galerie.
- 10.30 Uhr Rückengymnastik** in der Pagode.
- 11.45 Uhr „Atem ist Leben“ - von der Atemführung zum Atembewusstsein.**  
Atmen vor dem Mittagessen. Treffpunkt vor der Saline, bei schlechtem Wetter in der Pagode.
- 13.00 Uhr Trainiere ich richtig?**  
Einer unserer Sporttherapeuten steht Ihnen für Fragen rund um Ihr Bestehendes Trainingsprogramm zur Verfügung. Treffpunkt im Power Parcours.
- 13.30 Uhr Wunderbare - wanderbare Rhön.**  
Geführte Wanderung mit Herrn Zühlke. Anfahrt mit dem Hausbus zum Kreuzberg. Rundwanderung am Kreuzberg. Einkehr.  
Wanderzeit: ca. 1 Stunde  
Wanderstrecke: ca. 4 km  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Sonstiges: Festes Schuhwerk und entsprechende Kleidung sind erforderlich.  
Anmeldung: Bitte melden Sie sich bis 11.00 Uhr am Empfang an.
- 14.00 Uhr Autogenes Training** in der Pagode.  
Bitte melden Sie sich bis 11.00 Uhr in der medizinischen Abteilung an.  
(45 Minuten / € 26,00 / Mindestteilnehmerzahl 3).
- 15.00 Uhr Yoga – Entspannungsübungen mit Frau Livingstone**  
in der Pagode. Anmeldung bis 11.00 Uhr am Empfang.  
In der Gruppe 75 Min. € 35,00.  
Einzelstunde 75 Min. € 70,00.
- 15.00 Uhr Gesundheitsinformationen auf der Großbildleinwand**  
im Raum Franken. Thema: „**Gesunder Darm – gesunder Mensch**“.
- 19.30 Uhr Abendspaziergang mit Frau Livingstone**  
Bitte melden sie sich am Empfang an.
- 20.00 Uhr Step Aerobic** in der Pagode.  
Bitte melden Sie sich bei bis 16.00 Uhr am Empfang an. Kostenbeitrag.
- 20.15 Uhr Kino, Kino: „Luther“**  
im Raum Franken. Informationen zum Film erhalten Sie am Empfang.

- 07.00 Uhr Aktives Erwachen Morgengymnastik** in der Pagode.
- 08.00 Uhr Qi Gong** mit Herrn Dr. Wu in der Pagode.  
Anmeldung in der medizinischen Abteilung  
(€ 13,00 / Mindestteilnehmerzahl 3 Personen).
- 08.00 Uhr Besinnung am Morgen.** Treffpunkt im Salon Richter.
- 08.50 Uhr „Mehr Klarheit und innere Ruhe“**  
Meditieren kann jeder, der es lernt seine Aufmerksamkeit zu steuern.  
Treffpunkt: Pagode.  
Dauer: ca. 40 Minuten.  
Teilnehmer: mindestens 3 Personen.  
Kostenbeitrag: € 24,00  
Anmeldung: bis Donnerstag 11.00 in der medizinischen Abteilung.  
Frau Walther freut sich auf Ihr Kommen.
- 10.00 Uhr** Wir servieren Ihnen den „**Gute Laune Cocktail**“ auf der Galerie.
- 10.00 Uhr Trainiere ich richtig?**  
Einer unserer Sporttherapeuten steht Ihnen für Fragen rund um Ihr bestehendes Trainingsprogramm zur Verfügung. Treffpunkt im Power Parcours.
- 10.30 Uhr Balance Aerobic** in der Pagode.
- 11.00 Uhr Wassergymnastik** im Helena Bad.
- 11.45 Uhr „Atem ist Leben“ - von der Atemführung zum Atembewusstsein.**  
Atmen vor dem Mittagessen. Treffpunkt vor der Saline, bei schlechtem Wetter in der Pagode. Die erlernte Atemtechnik empfiehlt sich auch vor dem Frühstück und Abendessen zu praktizieren.
- 12.15 Uhr 20 Gesichtsmuskeln sorgen für Ausdruck.**  
Beauty-Informations-Treff mit einem leichten Training der Gesichtsmuskeln und einem Beauty-Tipp. Treffpunkt: Galerie.
- 13.00 Uhr Trainiere ich richtig?**  
Einer unserer Sporttherapeuten steht Ihnen für Fragen rund um Ihr bestehendes Trainingsprogramm zur Verfügung. Treffpunkt im Power Parcours.
- 14.00 Uhr Yoga – Entspannungsübungen mit Frau Livingstone**  
in der Pagode. Anmeldung bis 11.00 Uhr am Empfang.  
In der Gruppe 75 Min. € 35,00.  
Einzelstunde 75 Min. € 70,00.
- 16.00 Uhr TAI CHI** in der Pagode. Anmeldung in der medizinischen Abteilung bis 11.00 Uhr (€ 13,00 / Mindestteilnehmerzahl 3 Personen).
- 18.00 Uhr „Gala-Diner der Köstlichkeiten“**  
Wir laden Sie herzlich zu uns ein, einmal mehr als Gast – König zu sein.  
Die Küche achtet bei der Dinergestaltung stets auf die Verwendung frischer und vitalstoffreicher Zutaten. Die Zubereitungsarten sind schonend und gut verträglich. In der Regena Küche ist also nicht „Fast Food“ Trumpf, sondern eine gesunde Küche mit besten Zutaten und produktgerechter und schonender Zubereitung, die ihre Zeit braucht.
- Anschließend Tagesausklang mit Musik.**  
Herr Marco Wolf unterhält Sie mit beschwingter Musik auf der Galerie.  
Lassen Sie den Abend gesellig bei einem Glas Wein ausklingen.  
Herzlich Willkommen.

**08.00 Uhr**     **Besinnung am Morgen.** Treffpunkt im Salon Richter.

**09.00 Uhr**     **Wassergymnastik** im Helena Bad.

**10.00 Uhr**     Wir servieren Ihnen den „**Gute Laune Cocktail**“ auf der Galerie.

<b>10.00 Uhr bis 12.00 Uhr</b>	<b>Trainingszeit mit Herrn Zühlke im Power Parcours.</b> Betreuung und Beratung.
--	---

**10.00 Uhr**     **Nordic Walking - Einführung Theorie (20 Min.)**

anschließend

**10.30 Uhr**     **Nordic Walking – Training (40 Min.)**

Treffpunkt in der Pagode. Bitte melden Sie sich bis 9.00 Uhr am Empfang an.  
Mindestens 4 Teilnehmer.

Leihweise Stöcke, Herzfrequenzmesser mit Sender und Gurt.

In der Gruppe € 15,00 pro Person - Einführung Theorie und Training

In der Gruppe € 10,00 pro Person - jedes weitere Training.

**11.00 Uhr**     **Yoga – Entspannungsübungen mit Frau Livingstone**

in der Pagode. Anmeldung bis 9.00 Uhr am Empfang.

In der Gruppe 75 Min.             € 35,00.

Einzelstunde 75 Min.             € 70,00.

**14.30 bis**     **Evergreens und Unterhaltung**

**17.00 Uhr**     Musikalische Nachmittag. Wandelhalle/Staatsbad. Eintritt mit Gastkarte frei.

**15.00 Uhr**     **Gesundheitsinformationen auf der Großbildleinwand**

Thema: „Kneipp – im Einklang mit Körper und Seele“ im Raum Franken.

**20.00 Uhr**     **Tagesausklang mit Musik**

Herr Lukaszcyk begleitet Sie mit beschwingten Melodien durch den Abend.

Herzlich Willkommen auf der Galerie.

**20.00 Uhr**     **Hochschulpodium**

Eintritt: frei

Dorint Resort & Spa / Staatsbad

**20.15 Uhr**     **Kino, Kino: „My Life“**

im Raum Franken. Informationen zum Film erhalten Sie am Empfang.

**bis**

**22.00 Uhr**     **Erholung pur in der Helena-Therme.** Entspannen Sie in der Helena-Therme und genießen Sie zur Erfrischung einen Vitamincocktail. Ebenso können Sie Ihre bestehenden Trainingseinheiten im Power Parcours durchführen.

**08.00 Uhr**     **Besinnung am Morgen.** Treffpunkt im Salon Richter.

**09.30 Uhr**     **Abfahrt zur Kirche oder zum Sonntagskonzert.**

Wir fahren Sie mit dem Hausbus zur Kirche  
und auf Wunsch natürlich auch zum Frühkonzert.  
Treffpunkt und Information am Empfang.

**10.00 Uhr**     **Trainingszeit mit Herrn Zühlke im Power Parcours.**

**bis**

**12.00 Uhr**

Betreuung und Beratung.

**10.00 Uhr**     Wir servieren Ihnen den „**Gute Laune Cocktail**“ auf der Galerie.

**11.00 Uhr**     **Yoga – Entspannungsübungen mit Frau Livingstone**

in der Pagode. Anmeldung bis 09.00 Uhr am Empfang.

In der Gruppe 75 Min.             € 35,00.

Einzelstunde 75 Min.             € 70,00.

**15.00 Uhr**     **Musikalische Kaffeestunde auf der Galerie.**

Wir wünschen unseren Gästen einen schönen Sonntag mit Musik, Kaffee,  
Tee und selbst gebackenem Kuchen.



**20.00 Uhr**     **Geselliger Tagesausklang auf der Galerie.**

Herr Burai spielt für Sie auf der Galerie. Lassen Sie den Sonntag bei entspannender  
Musik ausklingen. Herzlich Willkommen auf der Galerie!

**20.15 Uhr**     **Kino, Kino: „Rain Man“**

im Raum Franken. Informationen zum Film erhalten Sie am Empfang.

**bis**

**22.00 Uhr**

**Erholung pur in der Helena-Therme.** Entspannen Sie in der Helena-Therme und  
genießen Sie zur Erfrischung einen Vitamincocktail. Ebenso können Sie Ihre  
bestehenden Trainingseinheiten im Power Parcours durchführen.

**Der Veranstaltungsplan für die kommende Woche liegt  
am Empfang für Sie bereit.**

Änderungen vorbehalten!