



SCHLOSS WARNSDORF

PRIVATKLINIK

Tagesablauf in Schloss Warnsdorf – Vormittag

Faster	Esser (Red.- Kost, individuelle Diät etc.)
07:00 - 08:00 Uhr Zeit für Tee und Milchzucker im Zimmer Wiegen auf Wunsch im Labor	07:00 - 08:00 Uhr Wiegen auf Wunsch im Labor
08:00 – 09:00 Uhr Kneipp'sche Güsse im Wellness-Bereich (zur Teilnahme bitte eintragen)	
08:00 - 09:30 Uhr Zeit für Tee	07:30 - 10:00 Uhr Frühstückszeiten wie mit Ihnen vereinbart
08:30 - 13:00 Uhr Therapeutisches Aktivprogramm in kleinen Gruppen Body Forming und Rückenfit je 2x in der Sporthalle, Aquafit I-III im Schwimmbad (bitte eintragen)	
10:30 – 11:15 Uhr Walking / Nordic Walking / Wandern (bitte eintragen)	
11:00 - 12:00 Uhr Fastensuppe, gereicht vom Service-Personal im Wintergarten	11:30 - 13:30 Uhr Mittagessen zu vereinbarter Zeit im Speisesaal
12:00 - 14:00 Uhr Mittagsruhe mit Leberwickel Wecken mit Tee um 14 Uhr	



SCHLOSS WARNSDORF
PRIVATKLINIK

Tagesablauf in Schloss Warnsdorf - Nachmittag

Faster	Esser (Red.- Kost, individuelle Diät etc.)
<p style="text-align: center;">14:00- 17:00 Uhr Therapeutische Entspannungstechniken (wechselnd) in kleinen Gruppen in der Sporthalle / Roter Salon / Wintergarten / Remise: Meditation, Yoga, QiGong, Autogenes Training, Feldenkrais, Bogenschießen (bitte eintragen). Zusätzlich regelmäßig Gästebegrüßung (bitte eintragen).</p>	
<p style="text-align: center;">17:00- 18:00 Uhr Fastensuppe, gereicht vom Service-Personal im Wintergarten</p>	<p style="text-align: center;">17:30 - 19:30 Uhr Abendessen im Speisesaal zu vereinbarter Zeit</p>
<p style="text-align: center;">Ab 18:30 Uhr</p> <p>Entweder: Verschiedene Veranstaltungen mit Informationen zur Ernährungstherapie im Roten Salon / Wintergarten / Remise wie Medizinischer Vortrag, Ernährungsberatung, Kochdemonstration u.a. (zur Teilnahme bitte eintragen)</p> <p>Oder: Therapeutisches Abendprogramm in kleinen Gruppen (in der Sporthalle) wie Rückenfit, Stretch & Relax, Yoga (zur Teilnahme bitte eintragen).</p>	