



SCHLOSS WARNSDORF

PRIVATKLINIK

Tagesablauf in Schloss Warnsdorf – Vormittag

Faster	Esser (Red.- Kost, individuelle Diät etc.)
07:00 - 08:00 Uhr Zeit für Tee, im Zimmer serviert	
08:00 – 09:00 Uhr Kneipp'sche Güsse im Wellness-Bereich	
08:00 - 09:30 Uhr Zeit für Tee	07:30 - 10:00 Uhr Frühstück im Speisesaal
08:30 - 13:00 Uhr Therapeutisches Aktivprogramm in kleinen Gruppen Body Forming und Rückenfit je 2x in der Sporthalle, Aquafit I-III im Schwimmbad (für Aquafit bitte eintragen)	
10:30 – 11:15 Uhr Walking / Nordic Walking / Wandern	
11:00 - 13:00 Uhr Fastensuppe im Roten Salon, danach bis 14 Uhr an der Teestation	11:30 - 13:00 Uhr Mittagessen im Speisesaal (Ankunftszeit, Empfangszeit)
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:</p> <p style="text-align: center;">Meditation, Yoga, QiGong, Autogenes Training, Feldenkrais, Bogenschießen, Golf zum Kennenlernen (für die Angebote in kleinen Gruppen bitte eintragen).</p> <p style="text-align: center;">Zusätzlich regelmäßig Gästebegrüßung.</p>	
<p style="text-align: center;">17:00- 19:00 Uhr Fastensuppe im Roten Salon, danach bis 20 Uhr an der Teestation</p>	<p style="text-align: center;">17:30 - 19:00 Uhr Abendessen im Speisesaal (Ankunftszeit, Empfangszeit)</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. (Details entnehmen Sie bitte dem Tagesprogramm)</p> <p>Oder: Therapeutisches Abendprogramm in kleinen Gruppen (in der Sporthalle) wie Rückenfit, Stretch & Relax, Yoga oder Pilates.</p>	