

„In Balance zwischen Aktivierung und Entspannung“



Wohlfühltag für Frauen
aus dem ländlichen Raum

in der
Bauernschule Bad Waldsee

vom 28.-30. Oktober 2024

Gönnen Sie sich eine Auszeit und sorgen Sie sich um Ihre körperliche Gesundheit und Ihr Wohlbefinden in der Balance zwischen Aktivierung und Entspannung – und das schon innerhalb weniger Tage. Es wartet Sie ein ausgewähltes Gesundheitsprogramm für Körper, Geist und Seele. Freuen Sie sich auf ein paar Tage in Bewegung, mit Entspannungsübungen, Yoga, Vorträgen, einem Thermenbesuch und Aktivitäten in der Gruppe. Gleichzeitig schaffen Sie sich den eigenen Freiraum, genießen Zeiten der Ruhe und tauchen ein in die Wohlfühlatmosphäre und dem stilvollen Ambiente der Bauernschule und profitieren von den Annehmlichkeiten der Lage oberhalb der Altstadt von Bad Waldsee. Wir freuen uns auf Sie!

- Termin:** Montag, 28. bis *Mittwoch*, 30. Oktober 2024
Anreise bis 10.00 Uhr, Abreise nach dem Kaffee und Kuchen am Nachmittag
- Ort:** Bauernschule Bad Waldsee
- Thema:** In Balance zwischen Aktivierung und Entspannung – Wohlfühltag für Frauen aus dem ländlichen Raum
- Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken und ein Handtuch für die Matte für Gymnastik und Yoga, Walkingschuhe, ggf. Walkingstöcke, warme Kleidung für drinnen und draußen, Badesachen und was Sie sonst noch brauchen, um sich selber zu verwöhnen
- Kosten:** 300,00 € im EZ, 275 € im DZ (inkl. Übernachtung, Vollverpflegung, Seminargebühren und Eintritt in die Therme; nicht im Preis enthalten: Getränke, Saunaeintritt)
- Leitung:** Regina Steinhauser, Bad Waldsee