**Wohlfühltage**

in Bad Waldsee auf´m Berg

LandFrauen Altheim/Alb

… mit neuem Schwung dem Sommer entgegen

#### Abschalten und ausspannen, sich wohlfühlen und sich weiterbilden lassen, den Stress ablegen und wieder fit werden für den Alltag – und das schon innerhalb weniger Tage. Ein gezielt ausgewähltes Gesundheitsprogramm Körper, Geist und Seele erwartet Euch. Freut Euch auf ein Wochenende mit Wohlfühlgymnastik, Entspannung und leckerem Essen. Gönnt Euch diese Auszeit in der Wohlfühlatmosphäre und dem stilvollen Ambiente der Bauernschule und genießt dabei auch die Annehmlichkeiten der Lage oberhalb der Altstadt von Bad Waldsee.

#### Termin: Freitag, 03. April (bis 15.00 Uhr Anreise) bis

#### Sonntag, 05. April 2020 (Ende nach dem Mittagessen)

 Ort: Schwäbische Bauernschule Bad Waldsee

Kosten: DZ 155 €, EZ 175 € pro Mitglied;

DZ 175 €, EZ 195 € pro Nichtmitglieder

mindestens 15 Teilnehmerinnen

 Leitung: Regina Steinhauser, Schwäbische Bauernschule Bad Waldsee

 Anmeldung erforderlich bis 2.3.2020 bei Anette (Tel.: 413)

 Anzahlung: 50 Euro

**Voraussichtliches Programm:**

**Freitag, den 03. April**

Abfahrt um 13:30 Uhr am Feuerwehrhaus (Fahrgemeinschaften)

15:00 Uhr Ankunft in der Bauerschule Bad Waldsee

mit Kaffee und Kuchen

anschl. Beziehen der Zimmer

Kennenlernen der Gruppe und der Bauernschule

Event. Abendspaziergang

Abendessen

anschl. Qigong oder Yoga um abzuschalten vom Alltag, gemütlicher Ausklang

**Samstag, den 04. April:**

Für sportliche Frühaufsteher: Laufen um den Stadtsee

Frühstück

Stadtralley mit Bummeln, Wochenmarkt,

Mittagessen, Mittagspause, Kaffee und Kuchen

Therme (3 h Karte incl.)

Abendessen

Geselliger Abend mit Liedern; gerne Gedichte, Sketche o.Ä. mitbringen

**Sonntag, den 04. April**

sonntägliche Gedanken in den Tag,

Frühstück

Qigong oder Yoga,

Vortrag Wunderwerk der Füße

Alternativ: wäre auch ein Kirchgang am Palmsonntag möglich (muss wohl außergewöhnlich sein in Bad Waldsee)

Ws gibt natürlich immer die Möglichkeit, wer nicht gut zu Fuß oder eine Pause möchte, das eine oder andere auszulassen oder alternativ, z. B. Osterkerze basteln….

**Der Preis beinhaltet eine Vollverpflegung und die Programmpunkte wie beschrieben.**