

## Stress reduzieren, den Körper harmonisieren – die Vitalwoche mit Jürgen Gesierich vom 11.05. - 17.05.2012

### Ablaufplan der Woche

Zeiten	Freitag, 11.05.12	Samstag, 12.05.12	Sonntag, 13.05.12	Montag, 14.05.12	Dienstag, 15.05.12	Mittwoch, 16.05.12	Donnerstag, 17.05.12
07.45 – 08.30		Natur - Barfussweg	Sport - Rebounding und Stretching	Natur - Walking	Sport - Joga oder Entspannung/Atmung	Sport Rebounding und Stretching	Natur - Walking
08.30 – 09.30		<b>Innovital Frühstück</b>	<b>Innovital Frühstück</b>	<b>Innovital Frühstück</b>	<b>Innovital Frühstück</b>	<b>Innovital Frühstück</b>	<b>Innovital Frühstück</b>
09.45 – 10.45		WS – Modul 3	Bürstenmassage & Behandlung NSp	WS – Modul 6	Anleitung der Bürstenmassage & Behandlung NSp	WS – Modul 7	Verabschiedung
11.00 – 12.00		Kochkurs I Vitaldrink	Vitaldrink	Kochkurs II Vitaldrink	Vitaldrink	Kochkurs III Vitaldrink	Abreise oder Verlängerung
13.00 – 14.00	<b>Briefing Küche</b>	<b>Mittagslunch</b>	<b>Mittagslunch</b>	<b>Mittagslunch</b>	<b>Mittagslunch</b>	<b>Mittagslunch</b>	<b>Mittagslunch</b>
14.30 – 15.00		Zirbensack +/- brainlight	Wanderung	Zirbensack +/- brainlight	Wanderung	Zirbensack +/- brainlight	
16.30 – 18.00	Anreise Begrüßung	Anleitung der Bürstenmassage & Behandlung		Anwendung oder Wellness		Anwendung oder Wellness	<b>Schlussgespräch</b>
18.00 – 19.00	WS – Modul 1+2	Anwendung oder Wellness	Anwendung oder Wellness	Sport - Aquagym	Anwendung oder Wellness	Sport - Aquagym oder Entspannung/Atmung	
19.00 – 20.30	<b>Innovitales Abendessen</b>	<b>Innovitales Abendessen</b>	<b>Innovitales Abendessen</b>	<b>Innovitales Abendessen</b>	<b>Innovitales Abendessen</b>	<b>Innovitales Abendessen</b>	
20.30 – 21.30	Kamingespräche	frei	Kamingespräche	frei	Kamingespräche	frei	