

Wir bitten Sie um **Anmeldung** zu den Programmpunkten mit unterstrichener Zeitangabe bis **17 Uhr am Vortag / 3 Mindestteilnehmer** für die Entspannungs- & Bewegungs-Angebote, da diese von der Nordic Schule Notschrei oder unseren Wellnesstrainern durchgeführt werden. Für die Mehrwert+ Angebote der Gastgeberfamilie Albiez / Bock können Sie sich auch **spontan** an der Rezeption anmelden. Es gibt hier auch einige Highlights des regionalen Gästeprogrammes welches Sie unter www.hochschwarzwald.de oder www.bergwelt-suedschwarzwald.de einsehen können.

Montag	<u>09.00 Uhr</u>	Rücken WohlFit - Rückengymnastik und Herzkreislauftraining mit Andrea Steiger (50 min), in unserem Konferenzraum. maximale Teilnehmerzahl 7 Personen
	<u>10.00 Uhr</u>	geführte Wanderung mit dem Chef – Lassen Sie sich von Hubert Albiez bei seinen Lebensfreude-Wanderungen zu den schönsten Winkeln der Region führen (mit Einkehr)
Dienstag	<u>08.30 Uhr</u>	Frühsport / Jogging – mit Benjamin Albiez (ca. 30min)
	<u>15 Uhr</u>	Natur- Kaffeekränzchen mit der Wirtin Irene Albiez – Frau Albiez, unsere Kräuter Kennerin und Dekorateurin lädt Sie herzlich zu einer Tasse Kaffee ein und freut sich auf Sie!
	<u>17.30 Uhr</u>	Sauna-Aufguss-Ritual mit Gabi Leisinger
	<u>17.45 Uhr</u>	Kleine Auszeit mit Benjamin Albiez im Lesezimmer (ca. 15min) Nehmen Sie sich eine viertel Stunde Zeit um sich inspirieren zu lassen, wie Sie in Ihrem Urlaub zu ganzheitlicher Ruhe kommen können. Hierfür hören Sie live ein selbstgeschriebenes Lied (www.ben-jaming.de) und einen Impuls, um Ihren Urlaub bewusst zu genießen.
Mittwoch	<u>10.00 Uhr</u>	Nassbürsten der Hände und Füße - Nach einer Einführung in die Basische Gesundheitslehre nach P. Jentschura zeigen wir Ihnen wie Sie mit basischem Wasser Füße, Hände und das Gesicht in Lymph- und Ausscheidungsrichtung bürsten und austreichen können. Die Bürstungen regen den Kreislauf und die Entgiftungsfunktion des Körpers an. Zum Abschluss gibt es ein natürliches Mineralgetränk. (ca. 20 min im Schwimmbad mit C. Asal)
	<u>10.30 Uhr</u>	Kleine Auszeit mit Benjamin Albiez im Lesezimmer (ca. 15min)
	<u>14.00 Uhr</u>	Nordic Fitness mit der Nordic-Schule Notschrei Unsere Hausgäste zeigt Rainer Kiefer und sein Team beim Nordic Walking, wie Sie sich in der Natur gesund bewegen und gesunde Gymnastik- und Koordinationsübungen machen können. Der Trainer stellt sich dabei individuell auf Sie ein, Dauer ca. 1 Stunde
	<u>17.45 Uhr</u>	Himmel auf Erden mit Benjamin Albiez im Lesezimmer Die christliche Botschaft hat nichts damit zu tun sich anzustrengen "nett" zueinander zu sein, sondern vielmehr damit Gott, der uns über alles liebt, selbst persönlich zu begegnen.... Er kann und will das tiefe Bedürfnis nach tiefem Sinn und Frieden in uns stillen. Er kann und will helfen und heilen wo „Notschreie“ in unserem Leben sind. Neugierig? Wir beten mit Ihnen. Seien Sie dabei, wenn der Himmel auf die Erde kommt...
	ab 19 Uhr	Schwarzwaldabend im Waldhotel Restaurant: urig echte Heimatklänge zum Träumen und Mitsingen mit der Hohwaldmusik von Konrad Wisser
Donnerstag	<u>10.00 Uhr</u>	Nassbürsten der Hände und Füße (Erklärung siehe oben)
	<u>10.30 Uhr</u>	Kleine Auszeit mit Benjamin Albiez im Lesezimmer (Erklärung siehe oben) (ca. 15min)
	<u>14.00 Uhr</u>	Rücken WohlFit - Rückengymnastik und Herzkreislauftraining (Erklärung siehe oben)
	<u>15.30 Uhr</u>	Nordic Walking – mit Anneliese Rees (Erklärung siehe oben)
	<u>21.00 Uhr</u>	Weinprobe mit unserem Weinkenner Willy Falger und vielen heimischen Geschmacks-Sinfonien aus der Sonnenstube Baden (Umkostenbeitrag € 13 pro Person)
Freitag	<u>08.15 Uhr</u>	Aqua-Fitness - Starten Sie fit in den Tag bei einer halben Stunde Wassergymnastik mit Gabi Leisinger, effektives Herz/Kreislauf- und Muskeltraining mit viel Spaß
	<u>17.45 Uhr</u>	Dämmerchoppen mit dem Chef im Restaurant Erfahren Sie mehr über die Geschichte des Notschreipass, Familie und Region. Wir freuen uns Sie persönlich kennen zu lernen!
Samstag	<u>10 Uhr</u>	"Guten Start in den Tag" - mit einfachen Übungen den Kreislauf wecken. ca. 30 min.
	<u>14 Uhr</u>	Sinneswanderung - bei einem kleinen Rundgang werden wir mit Achtsamkeit die Natur mit allen Sinnen wahrnehmen. Dies bringt uns dem Wunder der Schöpfung nah und erfüllt Körper, Geist und Seele mit friedvoller Ruhe.
	<u>15 Uhr</u>	Biathlon für Jedermann – Sommerbiathlon in dem Nordic-Stadion Notschrei. Lernen Sie mit Laser- Gewehren zu schießen und nehmen Sie an einem kleinen Wettkampf teil <u>oder</u> trainieren Sie die richtige
	<u>17.45 Uhr</u>	Mountain Bike Technik (abhängig von den Anmeldungen und Interessen, je nachdem auch kombiniert), Dauer ca. 2 Stunden. Kleine Auszeit mit Benjamin Albiez im Lesezimmer (Erklärung siehe oben) (ca. 15min)
Sonntag	Gottesdienste:	10:00 Uhr kath. Messe in Todtnau www.kirche-todtnau.de 09.30 Uhr moderner Gottesdienst in Todtnau www.netzwerk43.de