

Vitalität und Lebensfreude tanken

Tagesprogramm

Frühstück ab 8:00 Uhr: ein köstliches Büffet, das keine Wünsche offen lässt

Fitness-Programm ab 9:30 Uhr (ca. 3 Std.):

- Rhythmisches Gehen durch die Natur mit Polarity EasyYoga
- Achtsamkeitsentspannung auf dem Berg
- Erfrischende Kneippkur im Bergbach
- Fußreflexmassage mit dem Barfußpfad

13:00 Uhr: Rückweg zum Hotel

Mittag ab 14:00 Uhr: steht zur freien Verfügung (Massagen, Kosmetik, Wellnessbereich)

Abendessen 18:00 Uhr

Abend-Programm 20:00 Uhr (ca. 1,5 Std)
Entspannung und Meditation runden den Tag ab

Begrüßung: Freitag 12:00 Uhr (Raum Maria)

Start: 12:30 Uhr (Rundwanderweg)

Abreise: Sonntag 14:00 Uhr



Wann: 09.-11.10.2020

Wo: Hotel Sonnentau/Fladungen

Kosten: 145 € (Paare 275 €)

Mein Name ist Kornelia Kilb (geb. 1958)

Ich bin Heilpraktikerin für Psychotherapie und ganzheitliche Körpertherapeutin.

Als Physiotherapeutin sammelte ich Erfahrungen in unterschiedlichen Kliniken Deutschlands. Seit 1991 bin ich selbstständig in freier Praxis tätig.

Die Qualität meiner Arbeit beruht auf der täglichen Erfahrung, die ich in 25 Jahren als Therapeutin, Kursleiterin und Ausbilderin in Polarity Therapie erworben habe.

Aktuelle Kursangebote für Wochenkurse, Workshops, Weiterbildungen und Ausbildungen finden Sie unter:

www.polarity.de

Kostenlose Informationsgespräche sind jederzeit möglich

Bestellen Sie unsere Meditations-CD & POLARITY EasyYoga DVD

Polarity Gesundheits- und Ausbildungszentrum



Rossertstraße 100, 65795 Hattersheim/Okriftel
Telefon 06190/930862 Mobil 01737831 28 37
www.polarity.de / kornelia.kilb@polarity.de

Entspannt und motiviert in den Herbst



Herbstzauber in der Rhön

09.-11.10.2020

Genießen Sie den Herbst!



Wir laden Sie ein, in der wunderschönen Natur rund um Fladungen mit uns unterwegs zu sein: schwingendes Gehen und POLARITY EasyYoga. Locker, luftig, leicht bewegt und gedehnt.

Entdecken Sie, wie **leicht** es sein kann, täglich leistungsfähiger und beweglicher zu sein und das, in Ihrem eigenen Tempo und in Ihrem eigenen Rhythmus.

Das Besondere

- * die Betonung liegt auf "easy - leicht"
- * die schmunzelnde innere Haltung
- * die achtsame Wahrnehmung des Atems
- * das liebevolle lockere Bewegen
- * das dynamische Entladen gestauter Energien
- * die lockere Lösung von Verhärtungen
- * das geschmeidige Dehnen
- * die einfühlsame Selbstbehandlung

Herbstzauber

Das Hotel hat das Programmpaket speziell für uns zusammengestellt:

- * 2x Übernachtung mit Frühstücksbuffet &
- * 2x ein 2-Gang-Menü mit Hauptgangauswahl am Abend (auch basische Kost)
- * Entspannungsteilmassage (25 Min.)
- * Nutzung der Wellness-Wohlfühl-Welt

Paketpreis pro Person Doppelzimmer *

Komfortzimmer, Talblick	€ 197
Komfortzimmer	€ 185
Gästehaus Standard	€ 167

*bei Einzelbelegung eines DZ, pro Person einmalig 45 €

Das Zimmer bitte gleich nach der Anmeldung bei uns buchen!

Hotel-Restaurant 'Sonnentau'

in Fladungen, Telefon: 097 78 / 91 22-0
info@sonnentau.com — www.sonnentau.com



Das Hotel

Das familiäre liebevoll eingerichtete Haus bietet alles, was man zum Wohlfühlen braucht. Hier kann man sich nach Lust und Laune entspannen oder aktiv betätigen.

Nutzen Sie die Möglichkeiten:

- * Schwimmbad oder Whirlpool
- * Finnische Sauna
- * Salzstollen
- * Dampfbad und Tecaldarium,
- * Kneipp-Fußbad
- * Panorama-Ruheraum oder den
- * Fitnessraum mit Cardio- und Kraftgeräten

Die Wohlfühlwelt im Hotel

Die Verwöhn-, Entspannungs- und Schönheitsabteilung "Balance-Punkt" oder die kleine Hausbibliothek alles steht den Teilnehmerinnen und Teilnehmern zur Verfügung.

