

Grieshabers Wohlfühl-Reisen Sonne und Sinn



Programm

**„Weihnachten und Silvester im Voralpenland“
vom 22.12.2008 – 2.1.2009
im Kurhotel Bayernwinkel in Bad Wörishofen**

Montag, 22.12.2008 – 1. Tag, Anreisetag

- 17.30 Uhr **Begrüßung der Gäste** durch Gitta und Jürgen Grieshaber mit einem Willkommensgetränk (Sekt, Sekt-Orange, Orangensaft oder Wasser), Einteilung für Atem- und Körperübungen in Gruppe 1 und 2, Erklärung der Dunkelfeld-Mikroskopie und der Chi-Machine.
Treffpunkt: Seminarraum „Haus Thermale“
- 18.00 Uhr **Gemeinsames Vollwert-Abendessen.**
- 19.30 Uhr **Kurze Kennenlern-Runde** im Seminarraum. Anschließend kurzer **Spaziergang** in den Ort und durch die „Rue de Galopp“ (Fußgängerzone).
Treffpunkt: Auf dem Hof vor der Wintergarten-Rezeption

Dienstag, 23.12.2008 – 2.Tag

- 07.45 Uhr **Atem- und Körperübungen** mit Jürgen sowie Lesung „ermutigender Worte“ zum Tagesanfang (**Gruppe 1** im Seminarraum)
- 08.30 Uhr **Einführung in die Meditation** von Jürgen für alle. Thema: Erkenne Dein wahres Selbst (Seminarraum)
- 08.45 Uhr **Gemeinsames Vollwert-Frühstück**
- 10.00 Uhr **Wanderung** mit Gitta (gemütlich) und Jürgen (sportlich)
- 12.00 Uhr **Gemeinsames Vollwert-Mittagessen**, danach Zeit zur freien Verfügung
- 15.00 Uhr Einladung von den Familien Seefelder und Weber ins Restaurant zu Zithermusik, Punsch, Vollkornstollen und – Plätzchen sowie heiter besinnlichen Texten, vorgetragen von Jürgen
- 18.00 Uhr **Gemeinsames Vollwert-Abendessen**
- 19.30 Uhr **Vortrag** von Jürgen. Thema: Welche Rolle spielt GOTT und Jesus in meinem Leben – Gedanken zum Weihnachtsfest und zur Religion



Mittwoch, 24.12.2008 – 3.Tag und Heiliger Abend

- 07.45 Uhr **Atem- und Körperübungen** mit Jürgen (**Gruppe 2** im Seminarraum) sowie Lesung „ermutigender Worte“ zum Tagesanfang
- 08.30 Uhr **Meditation** mit Jürgen für alle. Thema: Stärke die Harmonie in Dir.
- 08.45 Uhr **Gemeinsames Vollwert-Frühstück**
- 10.00 Uhr **Wanderung** mit Gitta (gemütlich) und Jürgen (sportlich)
- 12.00 Uhr **Gemeinsames Vollwert-Mittagessen**, danach Zeit zur freien Verfügung
- 15.45 Uhr **Atem- und Körperübungen** mit Jürgen. Anschließend Lesung „ermutigender Worte“ für den Tag (**Gruppe 1** im Seminarraum bis 16.30 Uhr)
- 17.00 Uhr **Spaziergang** ab Hotel zum „**Weihnachtsblasen**“ am Außenpavillon vor dem Kurhaus mit der Stadtkapelle (Beginn 17.15 Uhr).
- 18.15 Uhr Gemeinsame Teilnahme am festlichen „**Heiligabend-Menue**“
- 20.30 Uhr **Das Christkind kommt** – wir feiern Weihnachten im Seminarraum mit besinnlichen und heiteren Texten (auch von Ihnen!!!), Musik von CD's und gemeinsamem Singen sowie Bescherung (Ende gegen 22.00 Uhr)
- 22.30 Uhr **Christmette St. Justina** (Möglichkeit zum Kirchgang)

Donnerstag, 25.12.2008 – 4.Tag und 1. Weihnachtsfeiertag

- 07.45 Uhr **Atem- und Körperübungen** mit Jürgen. Anschließend Lesung „ermutigender Worte“ zum Tagesanfang (**Gruppe 1**)
- 08.30 Uhr **Meditation** mit Jürgen für alle. Thema: Aus Problemen in die Lösung
- 08.45 Uhr **Gemeinsames Vollwert-Frühstück**
- 10.00 Uhr **Wanderung** mit Jürgen (sportlich) und Gitta (gemütlich)
- 12.00 Uhr **Gemeinsames Vollwert-Mittagessen**, danach Zeit zur freien Verfügung
- 15.30 Uhr **Atem- und Körperübungen** mit Jürgen. Anschließend Lesung ermutigender Worte zum Tage (**Gruppe 2** bis 16.15 Uhr)
- 16.45 Uhr **Vortrag** von Jürgen. Thema: Vorbeugen ist besser als Heilen
- 18.00 Uhr **Gemeinsames Vollwert-Abendessen**
- 19.30 Uhr Spiele im Aufenthaltsraum (Würfel-, Karten- und Brettspiele)

Freitag, 26.12.2008 – 5.Tag und 2. Weihnachtsfeiertag

- 07.45 Uhr **Atem- und Körperübungen** mit Jürgen. Anschließend Lesung „ermutigender Worte“ zum Tagesanfang (**Gruppe 2**)
- 08.30 Uhr **Meditation** mit Jürgen für alle. Thema: Erwecke die Heilkraft in Dir
- 08.45 Uhr **Gemeinsames Vollwert-Frühstück**
- 10.00 Uhr **Wanderung** mit Gitta (gemütlich) und Jürgen (sportlich)
- 12.00 Uhr **Gemeinsames Vollwert-Mittagessen**, danach Zeit zur freien Verfügung
- 15.30 Uhr **Atem- und Körperübungen** mit Jürgen. Anschließend Lesung ermutigender Worte zum Tage (**Gruppe 1** bis 16.15 Uhr)
- 16.45 Uhr **Vortrag** von Jürgen. Thema: Die hohe Kunst des Älterwerdens
- 18.00 Uhr **Gemeinsames Vollwert-Abendessen**
- 19.30 Uhr **Videofilm** „Das Beste kommt zum Schluss“



Samstag, 27.12.2008 – 6.Tag

- 07.45 Uhr **Atem- und Körperübungen** mit Jürgen. Anschließend Lesung „ermutigender Worte“ zum Tagesanfang (**Gruppe 1**)
- 08.30 Uhr **Meditation** mit Jürgen für alle. Thema: Kontakt zur inneren Führung
- 08.45 Uhr **Gemeinsames Vollwert-Frühstück**
- 10.00 Uhr **Wanderung** mit Gitta (gemütlich) und Jürgen (sportlich)
- 12.00 Uhr **Gemeinsames Vollwert-Mittagessen**, danach Zeit zur freien Verfügung
- 15.15 Uhr **Atem- und Körperübungen** mit Jürgen. Anschließend Lesung ermutigender Worte zum Tage (**Gruppe 2** bis 16.00 Uhr)
- 16.30 Uhr **Märchenstunde** mit Gisela Jäkel, der Märchenerzählerin
- 18.00 Uhr **Gemeinsames Vollwert-Abendessen**
- 19.45 Uhr **Gemütliches Beisammensein** mit Spielen oder Gesprächen
- 20.00 Uhr **Fakultativ:** Konzert mit dem „Ural Kosakenchor“ im Kurtheater

Sonntag, 28.12.2008 – 7.Tag

- 07.45 Uhr **Atem- und Körperübungen** mit Jürgen. Anschließend Lesung „ermutigender Worte“ zum Tagesanfang (**Gruppe 2**)
- 08.30 Uhr **Meditation** mit Jürgen für alle. Thema: Wer, was oder wo ist GOTT?
- 08.45 Uhr **Gemeinsames Vollwert-Frühstück**
- 10.00 Uhr **Wanderung** mit Jürgen (sportlich) und Gitta (gemütlich)
- 12.00 Uhr **Gemeinsames Vollwert-Mittagessen**, danach freie Zeit
- 15.15 Uhr **Atem- und Körperübungen** mit Jürgen. Anschließend Lesung ermutigender Worte zum Tage (**Gruppe 1** bis 16.00 Uhr)
- 16.15 Uhr **Cassetten-Vortrag** von Thorwald Dethlefsen: Die esoterische Bedeutung von Weihnachten (mit Erläuterungen von Jürgen)
- 18.00 Uhr **Gemeinsames Abendessen**
- 19.30 Uhr **Videofilm** „Die Queen“
- 20.00 Uhr **Fakultativ:** La Traviata im Kurtheater

Montag, 29.12.2008 – 8.Tag

- 07.45 Uhr **Atem- und Körperübungen** mit Jürgen. Anschließend Lesung „ermutigender Worte“ zum Tagesanfang (**Gruppe 1**)
- 08.30 Uhr **Meditation** mit Jürgen für alle. Thema: Du bist mehr, als Du denkst
- 08.45 Uhr **Gemeinsames Vollwert-Frühstück**
- 10.00 Uhr **Wanderung** mit Gitta (gemütlich) und Jürgen (sportlich)
- 12.00 Uhr **Gemeinsames Vollwert-Mittagessen**, danach Zeit zur freien Verfügung
- 15.15 Uhr **Atem- und Körperübungen** mit Jürgen. Anschließend Lesung ermutigender Worte zum Tage (**Gruppe 2** bis 16.00 Uhr)
- 16.30 Uhr **Vortrag** von Masseur Hansjörg Klopper. Thema: Wirbelsäulen-Blockaden und ihre Behandlung mit der „Dorn“-Methode
- 18.00 Uhr **Gemeinsames Vollwert-Abendessen**, danach Spiele-Abend
- 20.00 Uhr **Fakultativ:** Ballett Schwanensee im Kurtheater



Dienstag, 30.12.2008 – 9.Tag

- 07.45 Uhr **Atem- und Körperübungen** mit Jürgen. Anschließend Lesung „ermutigender Worte“ zum Tagesanfang (**Gruppe 2**)
- 08.30 Uhr **Meditation** mit Jürgen für alle. Thema: Vergeben bringt Segen
- 08.45 Uhr **Gemeinsames Vollwert-Frühstück**
- 10.00 Uhr **Wanderung** mit Gitta (gemütlich) und Jürgen (sportlich)
- 12.00 Uhr **Gemeinsames Vollwert-Mittagessen**, danach freie Zeit
- 15.00 Uhr **Atem- und Körperübungen** mit Jürgen. Anschließend Lesung ermutigender Worte zum Tage (**Gruppe 1** bis 15.45 Uhr)
- 16.00 Uhr **Vortrag** von Klaus Echtler (Vorsitzender des Naturheilvereins Kaufbeuren). Thema: Geld darf Spaß machen
- 18.00 Uhr **Gemeinsames Vollwert-Abendessen**
- 19.30 Uhr Videofilm „Kirschblüten“
- 20.00 Uhr **Fakultativ: Der Nussknacker** – Aufführung des Balogh-Balletts aus Prag im Kurtheater (extra Eintritt)

Mittwoch, 31.12.2008 – 10.Tag und Silvester

- 07.45 Uhr **Atem- und Körperübungen** mit Jürgen. Anschließend Lesung „ermutigender Worte“ zum Tagesanfang (**Gruppe 1**)
- 08.30 Uhr **Meditation** mit Jürgen für alle. Thema: Wir sind mit Allem eins
- 08.45 Uhr **Gemeinsames Vollwert-Frühstück**
- 10.00 Uhr **Wanderung** mit Gitta (gemütlich) und Jürgen (sportlich)
- 12.00 Uhr **Gemeinsames Vollwert-Mittagessen**, danach Freizeit
- 15.45 Uhr **Atem- und Körperübungen** mit Jürgen. Anschließend Lesung ermutigender Worte zum Tage (**Gruppe 2** bis 16.30 Uhr)
- 17.00 Uhr **Silvesterblasen**: Spaziergang ab Hotel zum Außenpavillon vor dem Kurhaus mit der Stadtkapelle (Beginn 17.15 Uhr).
- 18.15 Uhr Gemeinsame Teilnahme am festlichen **Silvester-Abend-Menue**
- 20.45 Uhr **Einstimmung** (im Seminarraum) auf das neue Jahr mit dem Zauberer und Bauchredner Christopher Kratzer, und dem Video „Dinner for one“. Danach gehen wir zurück ins Restaurant
- 22.00 Uhr **Wir feiern Sylvester**: Ein Alleinunterhalter spielt Musik zur Unterhaltung und zum Tanzen. Gitta, Jürgen und Sie lesen heitere Texte und Geschichten, wir veranstalten ein Quiz mit Preisen und führen Sketche auf (bitte bringen auch Sie heiter besinnliche Texte mit!!!)
- 24.00 Uhr **Wir begrüßen das neue Jahr** mit einem Glas Sekt, schauen draußen dem Feuerwerk zu, dem „symbolischen Verbrennen von Altem“ und lassen den Tag beschwingt mit Bleigießen und Interpretation des Gegossenen bis 0.30 Uhr ausklingen (Musik spielt bis 1.00 Uhr)



Donnerstag, 1.1.2009 – 11.Tag und Neujahrstag

Heute schlafen wir erst einmal aus!!!

Ab 08.00 Uhr (oder ein wenig später) **Vollwert-Frühstück**

- 10.00 Uhr Heiter besinnlich begrüßen wir das neue Jahr 2008 (im Seminarraum)
- 10.45 Uhr **Spaziergang** mit Gitta und Jürgen und wir übergeben unsere Wünsche und guten Vorsätze 2008 auf Zetteln an gasgefüllten Luftballons ins All
- 12.00 Uhr **Gemeinsames Vollwert-Mittagessen**, danach freie Zeit
- 15.30 Uhr **Atem- und Körperübungen** mit Jürgen. Anschließend Lesung ermutigender Worte zum Tage (**Gruppe 1 + 2**) bis 16.15 Uhr
- 16.30 Uhr **Vortrag** von Jürgen. Thema: „Zuallererst reinigt Euer Herz“ oder „Kritik an anderen – Hat das vielleicht auch etwas mit mir zu tun?“
- 18.00 Uhr **Gemeinsames Vollwert-Abendessen** mit anschließendem gemütlichem Beisammensein und Reiseausklang

Freitag, 2.1.2009 – 12. Tag und Abreise-Tag

- 07.45 Uhr **Atem- und Körperübungen** mit Jürgen. Anschließend Lesung „ermutigender Worte“ zum Tagesanfang (**Gruppe 1 + 2**)
- 08.30 Uhr **Meditation** mit Jürgen für alle. Thema: Danken macht heil
- 08.45 Uhr **Gemeinsames Vollwert-Frühstück**, danach individuelle Abreise (Sie können sich für Ihre Heimfahrt ein Lunchpaket zusammenstellen), oder wahlweise...
- 10.00 Uhr **Letzter Spaziergang** mit Jürgen. Wer möchte, kann auch noch bis zum Mittagessen bleiben
- 12.00 Uhr **Gemeinsames Vollwert-Mittagessen**, danach offizielle Verabschiedung und Ende dieser Reise

Wir wünschen Ihnen eine gesunde Heimkehr und freuen uns schon auf das erneute Wiedersehen bei einer anderen Grieshabers Wohlfühl-Reise.

Nachdem Sie dieses Programm gelesen haben, wünschen wir Ihnen von ganzem Herzen einen erholsamen Aufenthalt für Körper, Gemüt und Seele mit Familie Seefelder, Weber, Weber-Gubitsch und uns im Kurhotel Bayernwinkel in Bad Wörishofen. Und - wir alle freuen uns darauf, Sie über Weihnachten, Silvester und bis ins neue Jahr hinein begleiten und verwöhnen zu dürfen

Ihr Grieshabers Wohlfühl-Reisen-Team

Gitta und Jürgen

P.S. Bitte haben Sie Verständnis, wenn wir uns aus organisatorischen oder wetterbedingten Gründen Programmänderungen in Ihrem Interesse vorbehalten. Sie werden von uns auf jeden Fall rechtzeitig informiert.