



Programm

„Weihnachten und Silvester im Voralpenland“
vom 22.12.2010 – 2.1.2011
im Kurhotel Bayernwinkel in Bad Wörishofen



Mittwoch, 22.12.2010 – 1. Tag, Anreisetag

- 17.00 Uhr **Begrüßung der Gäste** durch Gitta und Jürgen Grieshaber mit einem Willkommensgetränk (Sekt, Sekt-Orange, Orangensaft oder Wasser) mit Kennenlern-Runde und Einteilung für Atem- und Körperübungen in Gruppe 1 und 2 sowie Erklärung der Chi-Machine für Liegemassage. **Treffpunkt:** Seminarraum „Haus Thermale“
- 18.00 Uhr **Gemeinsames Vollwert-Abendessen.**
- 19.30 Uhr **Vortrag von Adam Masur:** Farben der Aura. Fakultativ: Mit anschließender Möglichkeit, oder am nächsten Tag, ein Aura-Foto mit Interpretation (Deutung) gegen Entgelt machen zu lassen.

Donnerstag, 23.12.2010 – 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 (1 Std. gemütlich) und Jürgen (1 ½ Std. sportlich)
- 12.00 Uhr **Gemeinsames Vollwert-Mittagessen**, danach Zeit zur freien Verfügung
- 15.00 Uhr Einladung von den Familien Seefelder, Weber und Weber-Gubitsch 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: Religion, Kirche und Gebete - ist das in unserer „aufgeklärten Zeit“ noch nötig?





Freitag, 24.12.2010 – 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 Denkmalplatz vor dem Cafe Matzberger 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)

Samstag, 25.12.2010 – 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
- 15.00 Uhr **Märchen-Spaziergang** mit der Märchenerzählerin Mia Sternenstaub und ihrer Eselin „Katie“ ab Hotel (ca. 1,5 Std.)
- 18.00 Uhr **Gemeinsames Vollwert-Abendessen**
- 19.30 Uhr **Vortrag** von Jürgen. Thema: Gesund oder krank – liegt es in unserer Hand?

Sonntag, 26.12.2010 – 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** „Visionen der Hildegard von Bingen“
- 20.00 Uhr **Fakultativ:** „Das große Weihnachtskonzert“ des Philharmonischen Orchesters Augsburg mit Solisten. Im Kursaal



Montag, 27.12.2010 – 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:** Ivushka – Die russische Weihnachtsrevue des Staats-Ensembles der Stadt Tambow. Im Kursaal

Dienstag, 28.12.2010 – 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** „Dinosaurier“ – Komödie über Senioren im Altersheim

Mittwoch, 29.12.2010 – 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
- 15.30 Uhr **Vortrag** zum Thema: Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung. Referent: Herr Hansel.
- 18.00 Uhr **Gemeinsames Vollwert-Abendessen**, danach Spiele-Abend
- 20.00 Uhr **Fakultativ:** Ballett Soiree (Giselle, Nussknacker usw.). Im Kursaal



Donnerstag, 30.12.2010 – 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
- 14.30 Uhr **Atem- und Körperübungen** mit Jürgen. Anschließend Lesung ermutigender Worte zum Tage (**Gruppe 1** bis 15.15 Uhr)
- 15.30 Uhr **Vortrag** von Irma und Dr. Heinz Seligmann. Thema: Die Matrix-Energie: Bewusstsein erschafft Realität (in Theorie und Praxis)
- 18.00 Uhr **Gemeinsames Vollwert-Abendessen**
- 19.30 Uhr **Videofilm** „Coco Chanel und Ihr unglaubliches Leben“
- 20.00 Uhr **Fakultativ: Gala-Nacht der Stars**. Im Kursaal

Freitag, 31.12.2010 – 10.Tag und Silvester

- 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: Wir sind eins mit Allem
- 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 1** bis 16.30 Uhr)
- 17.00 Uhr **Silvesterblasen**: Spaziergang ab Hotel zum Denkmalplatz vor dem Cafe Matzberger 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. Danach gehen wir zurück ins Restaurant zum Feiern
- 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, verbrennen symbolisch „Altes“ und lassen den Tag beschwingt mit Bleigießen und Interpretation des Gegossenen bis 0.30 Uhr ausklingen (Musik spielt bis 1.00 Uhr)





Samstag, 1.1.2011 – 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 2011 (im Seminarraum)
- 10.45 Uhr **Spaziergang** mit Gitta und Jürgen, wir besuchen den „Schnapsbeerbaum“, eine Allgäuer biologische Rarität und übergeben unsere Wünsche und guten Vorsätze für 2011, auf Zetteln an Ballons, dem Himmel
- 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: So können auch Sie Nutzen ziehen aus den Erkenntnissen und Lehren Pfarrer Kneipps
- 18.00 Uhr **Gemeinsames Vollwert-Abendessen** mit anschließendem gemütlichem Beisammensein und/oder Spielen

Sonntag, 2.1.2011 – 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

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 2011 hinein begleiten und verwöhnen zu dürfen.

Ihr Grieshabers Wohlfühl-Reisen-Team

Jürgen Grieshaber

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.