

5 Nächte und 6 Tage

Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Erwachen ca. 7:30				
	Baden/Kneipen im Walensee 08:00-08:20				YOGA 08:00-09:15
	YOGA 08:45-10:00				Check-out TREMONDI bis 11 Uhr
	Pause: Tee/Snacks (10:00-10:15)				
Anreise 09:37 ab Murg West 09:43 ab Murg Ost Ankunft 10:00 in Quinten	Ernährungsberatung Gast3 / Behandlung Gast5 (10:30-11:15/12:00) / Rückzug	Ernährungsberatung Gast1 / Behandlung Gast2 (10:30-11:15/12:00) / Rückzug	Ernährungsberatung Gast4 / Behandlung Gast1 (10:30-11:15/12:00) / Rückzug	Behandlung Gast4 (10:30-12:00) / Rückzug	Behandlung Gast3 (09:45 - 11:15) Koch - Workshop (11:30-12:15)
Welcome Apéro/Mittagessen Vorstellungsrunde 10:15-11:15	Mittagessen ca. 12:30-13:15				
Anamnesegespräche: Gast3 11:20 - 12:05 Gast4 12:10 - 12:55 Check in TREMONDI ab 13:00 Gast1 13:10-13:55 Gast2 14:05-14:50 Gast5 15:00-15:45	Siesta*/ Ernährungsberatung Gast2 (13:45-14:30)	Siesta*/ Ernährungsberatung Gast5 (13:45-14:30)	Siesta*	Siesta*	Abschlussgespräche: Gast4 13:15-13:45 Gast5 13:55-14:25 Gast3 14:30-15:00 Gast2 15:10-15:40 Gast1 15:50- 16:20
	Siesta / Behandlung Gast1 (14:00-15:00)	Siesta / Behandlung Gast4 (14:00-15:00)	Siesta / Behandlung Gast3 14:00 - 15:00	ABSCHLUSS-RITUAL 14:30 - 18:30	
	WORKSHOP 15:30 - 17:00	WORKSHOP 15:30- 17:00	Behandlung Gast5 (15:15-16:15)		
Ernährungs-und Koch-Workshop 17:15-18:30			Ernährungs-und Koch-Workshop 17:15-18:30		
Vorstellungsrunde Yoga Ca. 16:00 - 16:50					Abschluss-Apéro & Abschlussrunde mit Feedbacks 16:30 bis 17:45
Zeit für zusätzliche Behandlung Kochworkshop 17:00-18:00					
Abendessen ca. 18:30-19:15					Abreise Kursschiff 18:00 ab Quinten
Meditation ca. 30-45 min zwischen 20:00 - 21:00 / Rückzug*					

	1x Ernährungsberatung	2x Behandlungen	Ernährungs-/ Koch-Workshop
Gast1 (Rotauge)	Dienstag: 10:30-11:15	Montag (60min) Mittwoch (90min)	(So.), Di., Mi., Fr.
Gast2 (Egli)	Montag: 13:45-14:30	Dienstag (90min) Mittwoch (60min)	(So.), Di., Mi., Fr.
Gast3 (Regenbogenforelle)	Montag: 10:30-11:15	Mittwoch (60min) Freitag (90min)	(So.), Di., Mi., Fr.
Gast4 (Felche)	Mittwoch: 10:30-11:15	Dienstag (60min) Mittwoch (90min)	(So.), Di., Mi., Fr.
Gast5 (Hecht)	Dienstag: 13:45-14:30	Montag (90min) Mittwoch (60min)	(So.), Di., Mi., Fr.

4 Nächte und 5 Tage

Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Erwachen ca. 7:30				
	Baden/Kneippen im Walensee 08:00-08:20	Wild-Kräuter sammeln 07:30-08:30	Baden/Kneippen im Walensee 08:00-08:20	YOGA 08:15-09:30
YOGA 08:45-10:00				Check-out TREMONDI bis 11 Uhr
Pause: Tee/Snacks (10:00-10:30)				
Anreise 09:37 ab Murg West 09:43 ab Murg Ost Ankunft 10:00 in Quinten	Ernährungsberatung Gast3 / Behandlung Gast5 (10:30-11:15/12:00) / Rückzug	Ernährungsberatung Gast1 / Behandlung Gast2 (10:30-11:15/12:00) / Rückzug	Ernährungsberatung Gast4 / Behandlung Gast3 (10:30-11:15/12:00) / Rückzug	Behandlung Gast1 (09:45 - 11:15) Koch - Workshop 11:30-12:15
Welcome Apéro/Mittagessen Vorstellungsrunde 10:15-11:15	Mittagessen ca. 12:30-13:15			
Anamnesegespräche: Gast3 11:20 - 12:05 Gast4 12:10 - 12:55 Check in TREMONDI ab 13:00 Gast1 13:10-13:55 Gast2 14:05-14:50 Gast5 15:00-15:45	Siesta*/ Ernährungsberatung Gast2 (13:30-14:15)	Siesta*/ Ernährungsberatung Gast5 (13:30-14:15)	Behandlung Gast2 (13:15-14:15)	Abschlussgespräche: Gast4 13:15-13:45 Gast5 13:55-14:25 Gast3 14:30-15:00 Gast2 15:10-15:40 Gast1 15:50- 16:20
	Siesta / Behandlung Gast3	Siesta / Behandlung Gast4 (14:00-15:00)	ABSCHLUSS-RITUAL 14:30 - 18:30	
	WORKSHOP 15:00 - 18:00	Behandlung Gast5 15:15 - 16:15		
Behandlung Gast1 16:30 - 17:30				
Behandlung Gast4 16:00-17:30	Ernährungs-und -Koch- Workshop 17:30-18:30	Abschluss-Apéro & Abschlussrunde mit Feedbacks 16:30 bis 17:45		
Koch-Workshop 17:45-18:45		Abreise Kursschiff 18:00 ab Quinten		
Abendessen ca. 18:30-19:30				
Meditation ca. 30-45 min zwischen 20:00/20:15 - 21:00 / Rückzug*				

	1x Ernährungsberatung	2x Behandlungen	Ernährungs-/ Koch-Workshop
Gast1 (Rotauge)	Dienstag: 10:30-11:15	Dienstag (60min) Donnerstag (90min)	So, Di, (Do)
Gast2 (Egli)	Montag: 13:30-14:15	Dienstag (90min) Mittwoch (60min)	So, Di, Do.
Gast3 (Regenbogenforelle)	Montag: 10:30-11:15	Montag (60min) Mittwoch (90min) Sonntag (90min)	So, Di, Do.
Gast4 (Felche)	Mittwoch: 10:30-11:15	Mittwoch (60min) Montag (90min)	So, Di, Do.
Gast5 (Hecht)	Dienstag: 13:30-14:15	Dienstag (60min)	So, Di, Do.

3 Nächte und 4 Tage

Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch
	Erwachen ca. 7:30 Uhr		
	Baden/Kneippen im Walensee 08:00-08:20	Baden/Kneippen im Walensee 08:00-08:20	Baden/Kneippen im Walensee 08:00-08:20
	YOGA 08:40-10:00		
	Pause: Tee/Snacks (10:00-10:15)		Check-out TREMONDI bis 11 Uhr
Anreise 11:37 ab Murg West 11:43 ab Murg Ost Ankunft 12:00 in Quinten	Ernährungsberatung Gast3 / Behandlung Gast5 (10:15-11:15/11:45) / Rückzug	Ernährungsberatung Gast1 / Behandlung Gast2 (10:15-11:15/11:45) / Rückzug	Ernährungsberatung Gast4 / Behandlung Gast3 (10:15-11:15/11:45) / Rückzug
Welcome Apéro/Mittagessen 12:15-13:00	Mittagessen ca. 12:15-13:00		
Vorstellungsrunde Inkl. YOGA Vorstellung 13:00 bis 14:00	Siesta*/ Ernährungsberatung Gast2 (13:30-14:30)	Siesta*/ Ernährungsberatung Gast5 (13:30-14:30)	Behandlung Gast1 (13:30-15:00)
	Siesta	Siesta	
DORFFÜHRUNG QUINTEN 14:00 bis 15:30 Check in TREMONDI Ab 15:30	YOGA 15:00 - 16:30	YOGA 15:00 - 16:30	Abschluss/Feedbackrunde 15:15 bis 16:15
Behandlung Gast4 16:00-17:30			
Abendessen ca. 18:30-19:30			
Meditation ca. 30-45 min zwischen 20:00/20:15 - 21:00 / Rückzug*			

	1x Ernährungsberatung	1x Behandlungen	Ernährungs-/ Koch-Workshop
Gast1 (Rotauge)	Dienstag: 10:15-11:15	Mittwoch 13:30 (90min)	Mo., Di.
Gast2 (Egli)	Montag: 13:30-14:30	Dienstag 10:15 (90min)	Mo., Di.
Gast3 (Regenbogenforelle)	Montag: 10:15-11:15	Mittwoch 10:15 (90min)	Mo., Di.
Gast4 (Felche)	Mittwoch: 10:15-11:15	Sonntag 16:00 (90min)	Mo., Di.
Gast5 (Hecht)	Dienstag: 13:30-14:30	Montag 10:15 (90min)	Mo., Di.