



Ihr Aktivprogramm

9. bis 14. Dezember 2024

MINDFUL RETREAT



„Die ewige Gegenwart ist der Raum,
in dem sich Dein ganzes Leben
abspielt, die einzige Kraft,
die beständig ist.“

Eckhart Tolle

Montag, 9. Dezember 2024

8.30 Uhr

Aqua Gym mit Monika Eppelt
Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Hallenschwimmbad
Anmeldung: bis 7.30 Uhr

10.30 Uhr

Pilates Basics (Level 1&2) mit Monika Eppelt
Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 9.30 Uhr

11.30 Uhr

Qi Gong Hirsch (Level 1) mit Monika Eppelt
Stück für Stück werden die Bewegungen des Hirsch-Qi Gong eingeführt. Sie stärken und mobilisieren besonders Beine und den unteren Rücken. Die Übungen sind für jedes Fitnesslevel geeignet und lassen sich auch im Sitzen ausführen. Sie fühlen sich nach der Trainingseinheit erfrischt und gelöst.
Dauer: 50 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 10.30 Uhr



13.30 Uhr

Wanderung durch den Schwarzwald

Hike through the black forest

mit unserem Wanderführer Willi Seid
(*Our guide will lead the tour in German.*)
Die heutige Wanderung führt Sie durch die wunderschöne Landschaft des Nordschwarzwalds. Lassen Sie sich von der märchenhaften Landschaft verzaubern und lauschen Sie dabei Willi Seid, der allerhand Informationen über Land und Leute zu erzählen hat. Länge: ca. 7 km
Treffpunkt: Vitalstation, Rückkehr: ca. 16.00 Uhr
Anmeldung: bis 11.00 Uhr

14.00 Uhr

Makka Ho japanische Meridian Dehnung

/ japanese meridian stretching (Level 1) mit Monika Eppelt
Das Ziel der Makko-Ho Übungen ist das Fließen von Energie im Körper erfahrbar zu machen. Es geht in den Übungen darum, die Einheit von Körper und Geist zu fördern. Dabei steht im Zentrum, die innere Entspannung im Sinne von Loslassen, den Körper einfach machen lassen, ihm Zeit geben, damit er Harmonie geschehen lassen kann. Dauer: 20 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 13.00 Uhr

15.30 Uhr

Traumreise in der Kaminsauna

Erleben Sie für die Länge eines Saunagangs eine Traumreise ins Reich Ihrer Fantasie. Finden Sie dort tiefe Ruhe und Entspannung. Genießen Sie die Wärme und das Knistern des Kaminfeuers.
Treffpunkt: Kaminsauna

16.30 Uhr

Autogenes Training / Autogenic Training mit Heike Stoll-Dieterle
(*This relaxation course is taught in German.*)
Dauer: 50 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 14.30 Uhr

Dienstag, 10. Dezember 2024

8.30 Uhr

Aqua Gym mit Katharina Stöckler
Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Hallenschwimmbad
Anmeldung: bis 7.30 Uhr

8.30 Uhr

Morgen-Routine / Morning routine mit Larissa Nägele
Beginnen Sie Ihren Tag mit einer ruhigen und achtsamen Morgenroutine. In dieser 30-minütigen Session lernen Sie einfache und effektive Tools kennen, die Ihnen helfen, Körper und Geist sanft zu aktivieren.
Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 7.30 Uhr

10.30 Uhr

Yoga Sonnengruß (Level 2) mit Larissa Nägele
Es gibt in Indien verschiedene Variationen des Yoga Sonnengrußes. Da das Jahr des Sonnenkalenders aus 12 Monaten besteht, haben alle klassischen Variationen des Yoga Sonnengrußes 12 Bewegungen.
Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 9.30 Uhr



11.30 Uhr

Rücken Fit / Back Fit (Level 2) mit Katharina Stöckler
Im Fokus dieser Trainingseinheit steht die Kräftigung von Bauch- und Rückenmuskulatur. Sowie die Stabilisation und Mobilisation der Wirbelsäule. Die Übungen werden mit dem eigenen Körpergewicht und unterschiedlichen Hilfsmitteln ausgeführt.
Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 10.30 Uhr

15.00 Uhr

Stretch & Relax (Level 1&2) mit Katharina Stöckler
Das Dehnen erhöht die Beweglichkeit der Gelenke, festigt das Bindegewebe und stärkt Sehnen und Bänder. Außerdem wird die Muskulatur erwärmt und der Körper entspannt.
Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 14.00 Uhr

15.45 Uhr

Medizinisches Qi Gong / Medical Qi Gong mit Dr. Pia Walch-Liu
Qi Gong ist ein ganzheitliches Heilverfahren der TCM zur Stärkung der eigenen Lebenskraft (Qi). Mit Bewegung und gezielter Atmung werden Energieflüsse im Körper gefördert und Blockaden gelöst. Die kurze und einfache Übungssequenz kann ohne Probleme in die tägliche Routine integriert werden.
Dauer: 60 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 13.45 Uhr

17.00 Uhr

Klangmeditation / Sound Meditation mit Dr. Pia Walch-Liu
Lassen Sie sich auf eine Klangreise in andere Sphären mitnehmen. Entspannen Sie sich und lauschen Sie den Klängen von tibetischen Klangschalen, Gong, Zimbel, feenhaften Klangspielen, Trommel, Regenstab, Stimmgabeln und Rasseln.
Dauer: 60 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 15.00 Uhr

Mittwoch, 11. Dezember 2024

- 8.30 Uhr** **Aqua Gym** mit Katharina Stöckler
Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Hallenschwimmbad
Anmeldung: bis 7.30 Uhr
- 8.30 Uhr** **Morgen-Routine / Morning routine** mit Larissa Nägele
Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 7.30 Uhr
- 10.30 Uhr** **Faszientraining / Fascia Training (Level 2)** mit Katharina Stöckler
Durch Massage mit der Faszienrolle sowie durch vielfältige Mobilisations- und Dehnungsübungen werden die Faszien besonders aktiviert, so dass eventuelle Verklebungen oder Verspannungen gelöst werden können.
Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 9.30 Uhr
- 11.30 Uhr** **Yin Yoga mit Schokoladen Meditation (Level 1&2)**
mit Katharina Stöckler
Die Yoga Positionen werden 2 bis 7 Minuten gehalten, was zu einer tiefen Entspannung der Muskulatur und geschmeidigen Faszien führt.
Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 10.30 Uhr



13.30 Uhr

Gemütliche Wanderung zur Ruine Tannenfels / Hike to the „Ruine Tannenfels“

mit unserem Wanderführer Willi Seid

(Our guide will lead the tour in German.)

Über schöne Waldwege führt Sie Willi Seid heute bis zur Burgruine Tannenfels. Die Ruine einer alten Turmburg, die im ausgehenden 11. Jahrhundert erbaut wurde, steht auf einem circa 10 Meter hohen natürlichen Buntsandsteinfelsen zwischen Rechtmurg und Ilgenbach. Bestaunen Sie dieses alte Bauwerk, bevor es langsam über das Ilgenbachtal zurück zum Engel geht.

Länge: ca. 6,5 km, Höhenmeter: 115 Hm

Treffpunkt: Vitalstation, Rückkehr: ca. 15.30 Uhr

Anmeldung: bis 11.00 Uhr

16.00 Uhr

Meridian-Selbstmassage / Meridian Self-Massage

mit Dr. Pia Walch-Liu

Pro Session bearbeiten wir einen der 12 Hauptmeridiane, indem wir durch Bewegungen und Massage mit der Hand verschiedene Akupunkturpunkte stimulieren.

Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon

Anmeldung: bis 14.00 Uhr

17.00 Uhr

Duftmeditation / Scent Meditation mit Dr. Pia Walch-Liu

Dauer: 60 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon

Anmeldung: bis 15.00 Uhr

ab 20.00 Uhr **Livemusik am Piano** in der Hotelbar mit Gustl Kircher

Donnerstag, 12. Dezember 2024

8.30 Uhr **Aqua Gym** mit Larissa Nägele
Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Hallenschwimmbad
Anmeldung: bis 7.30 Uhr

10.30 Uhr **Zirkeltraining / Circuit Training (Level 2)** mit Larissa Nägele
Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 9.30 Uhr



11.30 Uhr
Rücken Yoga / Back Yoga (Level 1&2)
mit Katharina Stöckler
Rücken Yoga kräftigt sanft die unterstützende Muskulatur und aktiviert die Bandscheiben, damit diese ihre Pufferfunktion erfüllen können.
Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 10.30 Uhr

13.30 Uhr **Achtsamkeitsspaziergang / Mindful Walk** mit Larissa Nägele
Bei einem gemütlichen Spaziergang wollen wir uns heute darin üben, ganz im Moment zu sein. Die Natur bietet uns eine Vielzahl an Möglichkeiten, um wahrzunehmen: was kann ich hören? Was kann ich riechen? Was kann ich fühlen? So trainieren wir unsere Fähigkeit präsent im Jetzt zu sein und erleben innere Ruhe und Ausgeglichenheit.
Dauer: 60 Minuten, Treffpunkt: Vitalstation
Anmeldung: bis 12.30 Uhr

14.00 Uhr **Qi Gong 5 Elemente (Level 1)** mit Monika Eppelt
Das 5-Elemente Qi Gong lässt uns in die asiatische Weltansicht eintauchen. Die 5-Elemente bilden eine wichtige Basis für die chinesische Medizin und dienen zur Einordnung verschiedenster Erscheinungsformen des Universums. Die Bewegungen dieser Qi Gong-Form lassen uns mit dem eigenen Körper die 5-Elemente erfahren. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Dauer: 50 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 13.00 Uhr

15.00 Uhr **Pilates (Level 1&2)** mit Monika Eppelt
Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining mit dem Fokus auf die Bauch- und Rückenmuskulatur.
Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 14.00 Uhr

16.30 Uhr **Progressive Muskelentspannung / Progressive muscle relaxation**
mit Heike Stoll-Dieterle
(*This relaxation course is taught in German.*)
Über die gezielte Anspannung einzelner Muskelgruppen und deren Entspannung, gelangt der Körper sukzessiv in einen entspannten Zustand.
Dauer: 50 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 14.30 Uhr

Freitag, 13. Dezember 2024

8.30 Uhr

Aqua Gym mit Larissa Nägele
Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Hallenschwimmbad
Anmeldung: bis 7.30 Uhr



10.30 Uhr

Training mit dem Thera-Band (Level 1&2)

mit Katharina Stöckler
Ein hervorragendes und sanftes Arm- und Rumpfttraining, bei dem auch versteckte Muskelpartien erreicht werden können. Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 9.30 Uhr

11.30 Uhr

Restorative Yoga (Level 1) mit Katharina Stöckler
Restorative Yoga ist ein sehr sanfter und meditativer Yogastil. Die Positionen werden im Liegen und Sitzen ausgeführt und über mehrere Minuten gehalten.
Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 10.30 Uhr



13.30 Uhr

**Wanderung rund um den Rinkenberg /
Hike around the Rinkenberg**

mit unserem Wanderführer Willi Seid
(*Our guide will lead the tour in German.*)
Wir fahren mit unserem Hotelbus nach Baiersbronn, von wo aus wir mit der Wanderung beginnen.
Es erwarten Sie wunderschöne Wanderwege durch die winterlichen Berge des Schwarzwaldes mit herrlichen Aussichten auf Baiersbronn. Genießen Sie unterwegs vor allem auch die frische Schwarzwaldluft.
Länge: ca. 6 km, Treffpunkt: Vitalstation
Rückkehr: ca. 16.00 Uhr
Anmeldung: bis 11.00 Uhr

15.00 Uhr

Stabilisationstraining / Stability training (Level 2)
mit Katharina Stöckler
Im Mittelpunkt dieses Trainings steht die Stärkung der Tiefenmuskulatur. Vor allem die stützenden Muskeln an der Wirbelsäule und die tiefe Bauchmuskulatur sind für eine gesunde, aufrechte Haltung von Bedeutung.
Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 14.00 Uhr

17.00 Uhr

Atmung & Meditation / Breath & Meditation mit Dr. Pia Walch-Liu
Die Kraft des Atems - Durch Achtsamkeit und Konzentration auf unsere Atemtechnik gelangen wir zu mehr Wohlbefinden und Entspannung. Im Sitzen und Liegen werden Atemübungen und Meditation aus verschiedenen Systemen angeleitet.
Dauer: 60 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon
Anmeldung: bis 15.00 Uhr

ab 20.00 Uhr Livemusik am Piano in der Hotelbar mit Tim Kandel



Entspannung Pur in unserer „Wolke 7“

Warme Steine, goldgelb fließender Honig, herzlich duftende Schokolade... Egal ob bei einer genüsslichen Honig-Zupfmassage, einer Engel-Verwöhnbehandlung von Kopf bis Fuß, einer Anti-Stressmassage oder einer regenerierenden Sportmassage nach einer ausgiebigen Wandertour bei uns im Schwarzwald – wir finden für Sie die passende Behandlung um Ihren Aufenthalt bei uns unvergesslich werden zu lassen.

Unser Team der „Wolke 7“ steht Ihnen für weitere Informationen und Terminvereinbarungen gerne zur Verfügung.

Wir wünschen erholsame Urlaubstage in unserem Haus!

Samstag, 14. Dezember 2024

8.30 Uhr

Aqua Gym mit Larissa Nägele

Dauer: 30 Minuten, Treffpunkt: Hallenschwimmbad

Anmeldung: bis 7.30 Uhr

10.30 Uhr

Gentle Yoga Flow (Level 2) mit Katharina Stöckler

Gentle Yoga Flow ist eine entspannende und achtsame Yoga-Praxis, die sich auf sanfte Bewegungen, langsame Übergänge und bewusste Atmung konzentriert. Diese Session ist ideal, um Stress abzubauen, die Muskulatur zu dehnen und die Beweglichkeit zu verbessern.

Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon

Anmeldung: bis 9.30 Uhr



11.30 Uhr

Pilates (Level 1&2) mit Katharina Stöckler

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Pilates steigert außerdem die Körperbeherrschung, Mobilität und die Stabilität.

Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon

Anmeldung: bis 10.30 Uhr

16.00 Uhr

TaiJi (Level 1&2) mit Dr. Pia Walch-Liu

Das Besondere an TaiJi ist das Erleben von einem „Flow“, einer kontinuierlichen, harmonischen und synergistischen Bewegung. Klassische TaiJi-Bewegungen werden in einer mühelos spielerischen Weise mit Musik angeleitet, so dass jeder unabhängig von Vorkenntnissen teilnehmen und den „Flow“ selbst erleben kann.

Dauer: 45 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon

Anmeldung: bis 14.00 Uhr

17.00 Uhr

Klangmeditation / Sound Meditation mit Dr. Pia Walch-Liu

Die Schwingungen der Klänge helfen, das Nervensystem zu beruhigen und den Körper in einen tiefen Entspannungszustand zu versetzen. Die tiefen, harmonischen Töne fördern eine entspannte Atmung und einen langsameren Herzschlag.

Dauer: 60 Minuten, Treffpunkt: Fitness-Pavillon

Unser **Sportprogramm**

Die Einteilung in unterschiedliche Fitnesslevel stellt sicher, dass jeder Gast ein sicheres und effektives Trainingserlebnis hat, das seinen individuellen Bedürfnissen und Fähigkeiten entspricht.

Level 1: Anfänger / sanftes Training

Ideal für Gäste, die wenig bis keine Erfahrung mit regelmäßigem Training haben oder nach einer Pause wieder einsteigen.

Der Fokus liegt auf leichteren Übungen, um die Grundfitness aufzubauen und die Beweglichkeit zu verbessern.

Level 2: Fortgeschrittene

Geeignet für Gäste, die regelmäßig trainieren und bereits eine gute Fitnessbasis haben. Die Übungen sind intensiver und anspruchsvoller, um Kraft, Ausdauer und Flexibilität weiter zu steigern.

Level 3: Experten

Für sehr erfahrene und hochmotivierte Gäste, die auf einem hohen Niveau trainieren.

Die Programme sind intensiv und dynamisch.

Unsere Meditationskurse sind für **alle Fitnesslevel** geeignet und bieten eine hervorragende Möglichkeit zur Entspannung und Stressreduktion.

Unser Fitness-Pavillon

ist täglich von 6.00 bis 22.00 Uhr für Hotelgäste ab 16 Jahren geöffnet.



Hotel Engel Obertal

Rechtmurgstraße 28 · 72270 Baiersbronn · Telefon +49 (0) 7449 850 · Fax +49 (0) 7449 852 00
himmlisch@engel-obertal.de · www.engel-obertal.de



Facebook/hotelengelobertal



Instagram/#hotelengelobertal