

MARIENKRON

Wir dürfen Sie zu den Programmpunkten herzlich einladen!
Für Infos und Auskünfte steht Ihnen unser Rezeptionsteam sehr gerne zur Verfügung.

Anmeldelisten und Informationen zu dem Programm
finden Sie am Info-Pult.

Wochenprogramm 17.03. - 23.03.2025

Montag, 17.03.2025

Beginn 15.00h

&

Mittwoch, 19.03.2025

Beginn 15.30h

Anwendungen in Marienkron

Information über die Therapien in Marienkron

Produktvorstellungen und Tipps

Seminarraum

Anmeldung an der Therapierezeption

Mittwoch, 19.03.2025

Beginn 14.00h

**Beratung, Infos und Tipps zu unseren
Eigenprodukten und Artikeln**

Schmökern Sie in unserem Shop, probieren Sie
unsere Produkte und lassen sie sich von
unserer Therapeutin beraten

Shop

Freitag, 21.03.2025

Beginn 16.30h

YOGA zum Kennenlernen

Iyengar Yoga zum Kennenlernen

Seminarraum

Dauer

ca. 1,5 Stunden

Preis

€ 40,00 (Betrag wird bei Teilnahme aufs Zimmer gebucht)

Beginn 19.30h

Konzert

Opern und Operetten

mit Belcanto Duo

Rezeptionslobby

MARIENKRON

Yoga-Refreshment – Iyengar Yoga-Retreat

Durch tägliche Yoga-Einheiten wird bei diesem Retreat die Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Aufrichtung verbessert.

Freitag, 21. 03. 2025	<u>Beginn 16.30 Uhr bis ca. 18:00 Uhr</u>
Samstag, 22. 03. 2025	<u>10.30 Uhr bis ca. 12:00 Uhr und</u> <u>17:00 Uhr bis 18:00 Uhr</u>
Sonntag, 23. 03. 2025	<u>10.30 Uhr bis ca. 12:00 Uhr</u>

Iyengar Yoga fördert eine klare und gesunde Ausrichtung des Körpers. Kräftigende Asanas (Körperhaltungen) sorgen für Stabilität – in Kombination mit Pranayama (Atemübungen) und bewusster Entspannung entstehen Flexibilität, Balance und Regeneration im gesamten System.

Die Übungen werden durch den Einsatz von Hilfsmittel (z.B.: Klötze, Gurte, Decken,...) an die individuellen Bedürfnisse angepasst, sodass jede/r die wohltuende Wirkung des Iyengar Yoga erfahren kann. Yoga-Sessions für mehr Flexibilität in Wirbelsäule und Brustkorb
mit Laura Reinartz – zertifizierte Iyengar Yoga Lehrerinnen

Yoga-Session gesamt € 110,00
im Seminarraum

Gerne auch Teilnahme an leichte Morgenmobilisation & Meditation
von 7:30 bis 8:00 am Samstag und Sonntag möglich

Unsere Schwestern laden ein in der Klosterkirche

Sonntag, 23. 03. 2025 Hl. Messe
Beginn 09.15h

Besuchen Sie den Pfortenraum bei der Klosterpforte mit der Klostersgeschichte und dem Wirken der Schwestern in der Abtei. Geöffnet von 9.00h – 16.00h. Gerne können Sie den spirituellen Gesängen (z.B. Vesper, Komplet) der Schwestern beiwohnen. Sie finden täglich um 17.30h (Vesper) und 19.30h (Komplet) in der Klosterkirche statt. Wir freuen uns!