



Programm

„Weihnachten und Silvester im Voralpenland“
vom 22.12.2011 – 2.1.2012
im Kurhotel Bayernwinkel in Bad Wörishofen



Donnerstag, 22.12.2011 – 1. Tag, Anreisetag

- 17.30 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**, danach ein kurzer „Spaziergang zur besseren Verdauung“ in die Fußgängerzone von Bad Wörishofen, die „Rue de Galopp“

Freitag, 23.12.2011 – 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 **Videofilm:** „Das Wunder von Manhattan“. Eine der schönsten Weihnachtsgeschichten aller Zeiten.





Samstag, 24.12.2011 – 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 Fakultativ: **Christmette St. Justina** (Möglichkeit zum Kirchengang)

Sonntag, 25.12.2011 – 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, ihrem Ehemann Alois und ihrer Eselin „Katie“ ab Hotel (ca. 1,5 Std.)
- 18.00 Uhr **Gemeinsames Vollwert-Abendessen**
- 19.30 Uhr **Vortrag** von Jürgen: Warum werden wir krank und wie wieder gesund durch die Aktivierung unserer Selbstheilungskräfte ?

Montag, 26.12.2011 – 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** „The King's Speech“ (Die beeindruckende Vorbereitung der wichtigsten Rede des stotternden englischen König Georg VI)



Dienstag, 27.12.2011 – 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**
- 19.30 Uhr **Gemütliches Beisammensein** mit Spielen oder Gesprächen oder fröhliche Gruppentänze mit Ines Wurm-Fenkl im Seminarraum
- 20.00 Uhr **Fakultativ:** Festliches Weihnachtskonzert mit Star Tenor Rene Kollo und Star-Sopranistin Eve Lind (Kursaal)

Mittwoch, 28.12.2011 – 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)
- 16.30 Uhr **Geschichten und Märchen** von Mia Sternenstaub mit Ihrer Handpuppe „Bastl“ über Pfarrer Kneipp
- 18.00 Uhr **Gemeinsames Abendessen**
- 19.30 Uhr **Videofilm** „Live is Life“ - Komödie über Senioren im Altersheim mit Blacky Fuchsberger

Donnerstag, 29.12.2011 – 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
- 15.00 Uhr **Atem- und Körperübungen** mit Jürgen. Anschließend Lesung ermutigender Worte zum Tage (**Gruppe 2** bis 15.45 Uhr)
- 16.00 Uhr **Cassetten-Vortrag** von Thorwald Dethlefsen: Die esoterische Bedeutung von Weihnachten (mit Erläuterungen von Jürgen)
- 18.00 Uhr **Gemeinsames Vollwert-Abendessen**
- 19.30 Uhr **Vortrag** von Ines Wurm-Fenkl. Thema: Kneipp und seine Lehre
- 20.00 Uhr **Fakultativ:** Ballett Soiree (Giselle, Nussknacker usw.). Im Kursaal



Freitag, 30.12.2011 – 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
- 15.15 Uhr **Atem- und Körperübungen** mit Jürgen. Anschließend Lesung ermutigender Worte zum Tage (**Gruppe 1** bis 16.00 Uhr)
- 16.30 Uhr **Vortrag** von Jürgen. Thema: Welchen Nutzen kann das Wissen um Glauben, Religion und Sterben in meinem Leben haben?
- 18.00 Uhr **Gemeinsames Vollwert-Abendessen**
- 19.30 Uhr **Videofilm** „Das Schmuckstück“. Eine Ode an die Frau !!!
- 20.00 Uhr **Fakultativ: Harald Juhnke Revue aus Berlin**. Im Kursaal

Samstag, 31.12.2011 – 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 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**
- 21.00 Uhr **Einstimmung** (im Seminarraum) auf das neue Jahr mit Jürgen und Gitta. Danach gehen wir zurück ins Restaurant zum Feiern
- 21.45 Uhr **Wir feiern Sylvester**: Ein Alleinunterhalter spielt Musik zur Unterhaltung und zum Tanzen. Gitta, Jürgen oder auch Sie lesen heitere Texte und Geschichten, wir veranstalten Spiele und ein Quiz mit Preisen und führen Sketche auf (bitte bringen auch Sie heiter besinnliche Ideen mit !!!) 24.00 Uhr **Wir begrüßen das neue Jahr** mit einem Glas Sekt, schauen draußen dem Feuerwerk zu und lassen den Tag beschwingt mit Bleigießen und Interpretation des Gegossenen bis 0.30 Uhr ausklingen (Musik spielt bis 1.00 Uhr)





Sonntag, 1.1.2012 – 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 2012 (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 2012, auf Zetteln an Ballons, dem Himmel
- 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 + 2**) bis 16.00 Uhr
- 16.20 Uhr **Videofilm: Das Leben von Pfarrer Kneipp** mit Kommentaren von Jürgen aus eigener Erfahrung
- 18.00 Uhr **Gemeinsames Vollwert-Abendessen** mit abschließendem gemütlichem Beisammensein und/oder Spielen

Montag, 2.1.2012 – 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 mit Familie Seefelder, Weber, Weber-Gubitsch, allen Mitarbeitern und uns im Kurhotel Bayernwinkel in Bad Wörishofen. Und - wir alle freuen uns darauf, Sie über Weihnachten, Silvester und bis ins neue Jahr 2012 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.