

## für die Frauen im Dekanat Rust

### im Kurhaus Marienkron, Mönchhof

Samstag, 29. Jänner 2011

- 7.00 – 7.30 Uhr Aktives Erwachen – Wirbelsäulengymnastik in der Gruppe
- 7.30 – 9.00 Uhr Frühstück (kann zusätzlich gewählt werden für 6,-€)

#### 9.00 Uhr offizieller Beginn

ca. 18.00 Uhr Ende oder nach eigenem Ermessen. Die Termine werden so geplant, dass eine Heimreise im Hellen möglich ist.

- 11.30 Hl. Messe
- Benützung des hauseigenen Saunabereiches, halbtags
- Hallenbadbenützung, ganztägig
- 12:00 Uhr Mittagessen (3-Gang-Menü, Salatbuffet)
- 45 Minuten Qigong mit Sr. Bernarda
- 45 Minuten Meditation mit Dr. Walburga Beckerling-Endress

#### ➤ KOSTENLOSE ZUSATZANGEBOTE

Badetücher; Wassertreten, Armbad, Ausdauertraining im Fitnessraum  
Diverse Kräutertees an der Teebar

Um 9.00 Uhr werden die Teilnehmerinnen durch die Dekanatsleiterin Dr. Walburga Beckerling-Endreß begrüßt und persönlich betreut. Sie erhalten nach Ankunft im Kurhaus Marienkron das genaue Programm. Zwei Suiten stehen ihnen zur Verfügung für den persönlichen Rückzug (Umkleiden, Ablage, ...).

#### Anmerkung:

- Bei der Anmeldung bitte um Bekanntgabe, ob bei der *Wirbelsäulengymnastik* oder beim *Buffetfrühstück* teilgenommen wird.

#### Anmeldung

im Kurhaus Marienkron bis spätestens eine Woche vor dem

Termin 02173 / 80205 oder [reservierung@marienkron.at](mailto:reservierung@marienkron.at)

oder beim Dekanatsleitungsteam

Dr. Walburga Beckerling-Endreß 0699 1813 2220

Dagmar Babonich 0664 4084 718

Heidi Ivancsich 0650 3110 262

Maria Kugler 0699 8123 1240

**Gesamtpaket: € 32,00**

Gerne servieren wir Ihnen auch ein Buffetfrühstück: € 6,00

**Auf Wunsch: Klassische Massagen – 25 Minuten € 29,--**

Bitte den Termin bis spätestens 1 Woche vor Veranstaltungstermin vereinbaren.

Die Anzahl der Teilnehmerinnen pro Samstag liegt bei maximal 15.