FEEL GOOD – BEWEGUNG, ENTSPANNUNG & ACHTSAMKEIT

11.11.2026 – 16.11.2026

MITTWOCH 11.11.

13:00 - 17:30
Textilsauna
In unserer Saunalandschaft bieten wir eine Textilsauna an. Hier kann die Sauna mit Badebekleidung genutzt werden.

15:00 - 16:00
Klangzeit im Finnhaus
Die sanften Schwingungen von Klangschalen, der beruhigende Klang der Handpan und weitere ausgewählte Instrumente schaffen in unserer Saunalandschaft eine Atmosphäre der Ruhe und Geborgenheit. Genieße diese achtsame Auszeit, lass den Alltag los und tanke neue Kraft für Körper und Geist.

// besuchbar mit regulärem Saunaeintritt

17:00 - 18:00
Nordic Walking
Wir bewegen uns je nach unserem Fitnesslevel aktiv durch die umliegende Natur.

// für Einsteiger & Fortgeschrittene

18:30 - 19:00
Entspannung am Abend
Gängige Entspannungsverfahren begleiten dich in eine Tiefenentspannung.

// Indoor

DONNERSTAG 12.11.

08:00 - 08:30
Hallo & Wach - Kneippen
Ein belebendes Morgenritual – achtsame Schritte im Wasser & Bewegungsübungen regen Kreislauf & Durchblutung an.

// kleines Handtuch & warme Socken

09:00 - 09:30
Befreiter Atem
Ein achtsames Format rund um den natürlichen Atemfluss.

// Indoor

11:00 - 12:15
Waldbaden
Wir tauchen bewusst & genußvoll in die Atmosphäre des Trixi-Waldes ein.

// für Erwachsene & interessierte Jugendliche.

12:30 - 13:30
Nordic Walking
Wir bewegen uns je nach unserem Fitnesslevel aktiv durch die umliegende Natur.

// für Einsteiger & Fortgeschrittene

13:00 - 17:30
Textilsauna
In unserer Saunalandschaft bieten wir eine Textilsauna an. Hier kann die Sauna mit Badebekleidung genutzt werden.

FREITAG 13.11.

13:00 - 17:30
Textilsauna
In unserer Saunalandschaft bieten wir eine Textilsauna an. Hier kann die Sauna mit Badebekleidung genutzt werden.

17:00 - 21:45
Retreatzeit - Innere Stärke mit Ikigai
Ikigai setzt sich aus den japanischen Wörtern „iki“ (Leben) und „kai“ bzw. „gai“ (Wert) zusammen. Es beschreibt das, was das Leben lebenswert macht, oft umschrieben als das, wofür es sich lohnt, morgens aufzustehen. Genau darum geht es in dieser Retreatzeit.

Herzlich Willkommen! 🧘

Treffpunkt zum Seminarbeginn:

Rezeption Waldstrandhotel

SAMSTAG 14.11.

13:00 - 17:30
Textilsauna
In unserer Saunalandschaft bieten wir eine Textilsauna an. Hier kann die Sauna mit Badebekleidung genutzt werden.

07:30 - 21:30
Retreatzeit - Innere Stärke mit Ikigai
Ikigai setzt sich aus den japanischen Wörtern „iki“ (Leben) und „kai“ bzw. „gai“ (Wert) zusammen. Es beschreibt das, was das Leben lebenswert macht, oft umschrieben als das, wofür es sich lohnt, morgens aufzustehen. Genau darum geht es in dieser Retreatzeit.

Einen detaillierten Ablaufplan findest du in deinen Seminarunterlagen.

SONNTAG 15.11.

13:00 - 17:30
Textilsauna
In unserer Saunalandschaft bieten wir eine Textilsauna an. Hier kann die Sauna mit Badebekleidung genutzt werden.

07:30 - 12:30
Retreatzeit - Innere Stärke mit Ikigai
Ikigai setzt sich aus den japanischen Wörtern „iki“ (Leben) und „kai“ bzw. „gai“ (Wert) zusammen. Es beschreibt das, was das Leben lebenswert macht, oft umschrieben als das, wofür es sich lohnt, morgens aufzustehen. Genau darum geht es in dieser Retreatzeit.

Wir wünschen allen Seminarteilnehmern eine angenehme Heimreise. 🙏

MONTAG 16.11.

13:00 - 17:30
Textilsauna
In unserer Saunalandschaft bieten wir eine Textilsauna an. Hier kann die Sauna mit Badebekleidung genutzt werden.

Hier kannst du dich über unsere täglichen Feel Good - und Retreatangebote informieren:

🔗 trixi-park.de/feel-good-kursprogramm

🔗 trixi-park.de/feel-good-retreat

Du hast Fragen, Feedback, Anregungen oder Wünsche?

📨 feelgood@trixi-ferienpark.de

Treffpunkt Feel Good Tagesangebote:

Rezeption - Anmeldung erwünscht, Spontanität willkommen :)

Ikigai - Retreatzeit:

Seminarort: Konferenzraum Schiffchen

Ansprechpartner vor Ort: Anni Tille (Koordination Feel Good Angebote) & Thomas Qiu Hönel (Seminarleiter)

Legende

- **Bewegung**
- **Entspannung**
- **Achtsamkeit**