

## „Glückstage“ im »KRANZBACH«

**Donnerstag, 15. April bis Sonntag, 18. April 2010**

### Donnerstag, 15. April 2010

- ab 15.00 Uhr Individuelle Anreise und Bezug Ihres Zimmers.  
Ankommen und entspannen. Möglichkeit zur individuellen Teilnahme am abwechslungsreichen Aktivprogramm.
- 18.00 Uhr Gemeinsames Kennenlernen bei einem Aperitif am offenen Kaminfeuer an der Hotelbar, anschließend Abendessen.
- 21.00 Uhr **Kamingespräch – „Kann man Glück lernen?“**  
mit Herrn **Heiko Ernst**, Diplom-Psychologe, Journalist, Buchautor und Chefredakteur der Zeitschrift „Psychologie Heute“. Kann der denkende Mensch tatsächlich lernen, täglich etwas glücklicher zu leben?  
Gedankenaustausch mit dem Experten.  
Dauer ca. 1,5 Stunden

### Freitag, 16. April 2010

- 07.00 bis 10.00 Uhr Genießer-Frühstücksbuffet  
Ausschlafen oder bereits am Morgen individuelle Teilnahme am abwechslungsreichen Aktiv- und Wellnessprogramm mit Nordic Walking, Wassergymnastik, Pilates, Yoga ...
- 10.00 Uhr **„Meditativer Waldspaziergang“** mit unserem Naturfreund Franz Schropp aus Klais.  
Völlige Glückseligkeit erreicht man, wenn die Gedanken stillstehen. Die Natur hilft uns dabei. Frische Luft, Ruhe, dem Singen der Vögel lauschen – Naturerlebnisse bewusst wahrnehmen.  
Treffpunkt an der Rezeption.  
Dauer ca. 3,5 Stunden; Gutes Schuhwerk erforderlich!
- ab 13.30 Uhr Zeit für sich selbst – Behandlungen im »Nature Spa«.  
Nach Bewegung an der frischen Luft tun Massagen, warme Bäder und Saunagänge besonders gut. Entspannen und genießen.
- 17.00 Uhr **„Glücks-Workshop mit Herrn Heiko Ernst“ 1. Teil**  
Treffpunkt im Seminarraum »Gartenflügel« auf der 4. Etage.  
Dauer ca. 1,5 Stunden
- ab 18.30 Uhr Individuelles oder gemeinsames Abendessen

## **Samstag, 17. April 2010**

07.00 bis 08.00 Uhr kleines Frühstück und Stärkung am Morgen

08.00 Uhr **„Yogawalking“** mit unserer zertifizierten Yoga-Trainerin Claudia Müller-Ostenried.  
Körperliche Aktivität und mentale Stärke vereinen. Eine andere Dimension von Glücksgefühlen kennen lernen.  
Treffpunkt an der Rezeption.  
Das Yogawalking findet im Freien statt. Trainingsbekleidung und Turnschuhe erforderlich. Dauer ca. 2 Stunden

10.00 bis 11.00 Uhr Genießer-Frühstücksbuffet

ab 11.00 Uhr Zeit für sich selbst – Mittagsimbiss.  
Pools, Saunen und Dampfbäder, Behandlungen im »Nature Spa«.  
Sich einen Nachmittag verwöhnen lassen und genießen.

13.30 bis 14.30 Uhr **Entspannungseinheit mit Meditation**  
Treffpunkt im Gymnastikraum im Badehaus auf der 2. Etage.  
Dauer 1 Stunde

17.00 Uhr **„Glücks-Workshop mit Herrn Heiko Ernst“ 2. Teil**  
Treffpunkt im Seminarraum »Gartenflügel« auf der 4. Etage.  
Dauer ca. 1,5 Stunden

ab 18.30 Uhr Individuelles oder gemeinsames Abendessen

## **Sonntag, 18. April 2010**

Lange ausschlafen, gemütlich frühstücken, Wellness nach Belieben, Zeit für sich selbst...  
Zimmerfreigabe bitte bis 11:00 Uhr, die Bade- und Saunalandschaft kann noch den ganzen Tag genutzt werden, Umkleidemöglichkeiten vorhanden.

All diese Leistungen, **3 Übernachtungen von Donnerstag bis Sonntag**  
**inklusive** der erweiterten Kranzbach-Superior-Halbpension,  
**inklusive** allen weiteren Kranzbach-Verwöhnleistungen sowie  
**inklusive** insgesamt 11 Stunden Workshop-Programm  
und die Betreuung durch Heiko Ernst, Franz Schropp und Claudia Müller-Ostenried

### **zum einmaligen TOP-Preis**

**von € 576,-** pro Person im Doppelzimmer »Mary Portman House«

**von € 606,-** pro Person im Doppelzimmer »Gartenflügel«

**von € 636,-** pro Person im Einzelzimmer »Mary Portman House«

Reservieren Sie telefonisch **+49 (0)8823 – 92 800-0** oder per Email **info@daskranzbach.de**  
Wir freuen uns auf Sie!

### **Unser Wohlfühl-Tipp:**

**Noch mehr Zeit für sich selbst und einen weiteren Urlaubstag genießen.**

**Verlängerungsnacht für Seminarteilnehmer von Sonntag bis Montag zum Sonderpreis von € 119,- pro Person pro Tag inkl. Superior-Halbpension.**