

Wochenplan Gesundheitswoche in Pura, 15. bis 22. März 2025 | Programmänderungen vorbehalten

	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
7.30 bis 10.00 h		Frühstücksbuffet 8.30 Input / Info	Frühstücksbuffet 8.30 Input / Info	Frühstücksbuffet 8.30 Input / Info	Frühstücksbuffet 8.30 Input / Info	Frühstücksbuffet 8.30 Input / Info	Frühstücksbuffet 8.30 Input / Info	Frühstücksbuffet 8.30 Input / Info
10.15 h Dauer circa 90 Minuten 😊		👑 Gottesdienst in der SALA: ALLE willkommen! 👉 Einführung SWEM Sandra	📺 Fasten: Ein Phänomen wird erforscht: Doku auf ArteTV mit Fragerunde und Wissensangebot auf vitapower.ch/fasten	🔪 Longevity: Glücklich und gesund leben: Faszinierende Erkenntnisse aus der Bibel und der aktuellen Forschung, Michael	Freier Tag! Falls Lunch erwünscht, bitte bis Mo Frühstück an der Reception bestellen: - Markt in Luino - Wandern - Nichts tun - Lago di Lugano	🔪 Konzentration und fitte Hirnzellen bis ins Alter: Prävention und Therapie von Demenz, Alzheimer, Parkinson, Michael	👤 Fragen und Praxistipps für eine gesunde Küche: Ingeborg & Michael	Bis 10h Zimmer geräumt haben
12.30 – 13.00 h eintreffen am Buffet		Mittagsbuffet	Mittagsbuffet	Mittagsbuffet	Mittagsbuffet / Lunch	Mittagsbuffet	Mittagsbuffet	Mittagsbuffet oder Lunch für Rückreise
		Freie Zeit	Freie Zeit	Freie Zeit	Freie Zeit	Freie Zeit	Freie Zeit	
	Check-In Abgabe Infos, Wochenplan 17.30: Begrüssungs- apero, Cafeteria	👉 SWEM Trampolin mit Sandra je ¾ h / Gruppe SALA Anmeldepflicht	👉 SWEM Trampolin m. Sandra je ¾ h / Gruppe SALA Anmeldepflicht	👤 Praxis Kleingebäck 75 Min Casa di famiglia Anmeldepflicht!	👉 SWEM Trampolin m. Sandra je ¾ h / Gruppe SALA Anmeldepflicht	👤 Praxis Kleingebäck 75 Min Casa di famiglia Anmeldepflicht!	👉 SWEM Trampolin mit Sandra je ¾ h / Gruppe SALA Anmeldepflicht	👉 SWEM Trampolin mit Sandra je ¾ h / Gruppe SALA Anmeldepflicht
Startzeit zwischen 18 – 19 h	Abendessen > Begrüssung > Kurzinfos	Abendessen > Lunch für Mittwoch bestellen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Galadinner 😊 Gemeinsamer Start um 17:45:
Beginn 20.00 h, Sala Rupflin Dauer circa 1 Stunde 😊	Freier Abend	🔪 Einführung in die Woche und Referat: So hilft die Natur mit Superfoods: Einnahme, Hilfen, Synergien	👑 Abendprogramm mit Lobpreis, Ueli & Erika ALLE willkommen	👑 Reisebericht: Mit dem Velo quer durch die USA, Ueli ALLE willkommen!	👑 Abendprogramm mit Lobpreis, Ueli & Erika ALLE willkommen	👑 Abendprogramm, mit Lobpreis, Erika und Burgers ALLE willkommen	Festliches Mehrgang-Menu mit Livemusik, Dessert und Abschluss	Blaues Feld = Offen für Gäste , die anderen Events mit Unkostenbeitrag

Schön bist DU da; geniesse diese Tage: Sie gehören ganz Dir. **Alles sind freiwillige Angebote!** Ingeborg & Michael; Erika & Ueli; Sandra