

Dienstag, 14.10.	Mittwoch, 15.10.	Donnerstag, 16.10.	Freitag, 17.10.	Samstag, 18.10.	Sonntag, 19.10.
Menopausen Retreat „Hitzefrei / Melanie“	7 – 10 Uhr Frühstück (individuell) Restaurant	7 – 10 Uhr Frühstück (individuell) Restaurant	7 – 10 Uhr Frühstück (individuell) Restaurant	7 – 10 Uhr Frühstück (individuell) Restaurant	7 – 10 Uhr Frühstück (individuell) Restaurant
	10 Uhr Pilates Martina Vaskova	10 Uhr Arztvortrag Teil 1 Hormone & Hitzewallungen, Schlaf & Sexualität	Einzelgespräche Hormonberatung	10 Uhr Power Gymnastik Frau Rubin	Bis 11 Uhr Check-Out
	11 Uhr Vortrag Wechseljahre & Sport Martina Vaskova		Massagen Carmen Slacanin		
Anreise	12 -13 Uhr Vegetarischer Lunch in der Bar	12 -13 Uhr Vegetarischer Lunch in der Bar	12 -13 Uhr Vegetarischer Lunch in der Bar	12 -13 Uhr Vegetarischer Lunch in der Bar	
ab 15 Uhr Check-In		13 Uhr Arztvortrag Teil 2 Hormone & Hitzewallungen, Schlaf & Sexualität	15 Uhr Nordic Walking	15 Uhr Vortrag "Gewichtszunahme in den Wechseljahren - warum wir zunehmen und was wir dagegen tun können." Melanie	
18:00 Uhr Buchübergabe Kennenlernen Begrüßung	Ab 16 Uhr Massagen Rebecca Wenzl	16 Uhr Progressive Muskelentspannung Rebecca Wenzl	17 Uhr Vortrag „Wertvoll.Weiblich. Du bist mehr als Dein Zyklus“ Melanie		
ab 19:00 Uhr Abendessen Restaurant	ab 19:00 Uhr Abendessen Restaurant	ab 19:00 Uhr Abendessen Restaurant	ab 19:00 Uhr Abendessen Restaurant		

Woche Dienstag, 14.10. bis Sonntag, 19.10.2025 / **Hitzefrei mit Melanie**