

## Und so könnte das Programm Ihrer Ferienwoche in der Propstei Wislikofen aussehen

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Anreise, Kaffee/Gipfeli, Begrüssung durch die Hotelleitung, Zimmerbezug	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
	Besuch des historischen Fleckens Bad Zurzach und Besichtigung des Verenamünsters	Fit durch Gymnastik auf dem Stuhl	Besuch des Thermalbads in Bad Zurzach	Kräuterkunde in der Propstei	Feldenkrais- Bewegungs-Training <u>oder</u> Einführung in die Meditation	Gottesdienst
Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen
Führung durch die Propstei, anschliessend Kaffee und Kuchen	Spaziergang am Rhein <u>oder</u> halbständiger Weg in die Rosenkranzkapelle in Mellstorf mit Führung	Ausflug nach Schaffhausen: Historischer Stadtbummel, Kasematten, romanisches Münster zu Allerheiligen	Ausflug mit dem Nachmittagsschiff auf dem Rhein, Besichtigung der kleinsten Gemeinde im Aargau: Kaiserstuhl am Rhein	Fahrt nach Zürich, Führung durch das Grossmünster und das Fraumünster <u>oder</u> Einkaufsbummel im romantischen Waldshut (D)	Besuch der Kündig Bierbrauerei <u>oder</u> Ausflug nach St. Blasien, Besichtigung der Klosteranlage und Schwarzwälder- Kirschtorte in der gegenüberliegenden Konditorei	Abreise
Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	

\*Alle diese Leistungen sind bereits im Arrangement inbegriffen (farbig)

**Für Seniorinnen und Senioren, die nicht unterwegs sein möchten und lieber in der Propstei bleiben, organisieren wir gerne folgende Freizeitangebote**

- Ringelblumensalbe selbst gemacht mit unserem Kräuterspezialisten und Küchenchef Olaf Kapitschke
- Jassturnier mit Senioren aus der Region
- Vortrag und Gespräch über die Interessante Geschichte der Propstei und des Studienlands mit Hansueli Fischer, Journalist der Regionalzeitung „Botschaft»
- Besichtigung und Wissenswertes über das Bienenhaus und die Imkerei in Wislikofen mit Joseph Spuhler, Hobby-Imker
- Kinonachmittag in der Propstei mit Kaffee und Kuchen
- Bogenschiessen
- Shibashi – sanfte Bewegungsübungen zur inneren Balance und Förderung der Beweglichkeit im Alter mit Susanne Andrea Birke
- Malkurs
- Schau mal, was da wächst! – ein Besuch im naturnahen Garten von Maria Fischer, ausgezeichnet mit drei Sternen des Labels «Pro Natura»