



Die größte Entscheidung deines Lebens liegt darin, dass du dein Leben ändern kannst, indem du deine Geisteshaltung änderst.

Albert Schweitzer

KÜCHENAPOTHEKE: WIRKSTOFFE DER NATUR - FASZINATION GEWÜRZE

MINZE:

INHALTSSTOFFE:

- ätherische Öle; Menthol, Menthon und Mentholester
- Gerbstoff
- Flavonoide
- Harze
- Bitterstoffe

Die Vorteile des Gewürzes:

- krampflösend
- schmerzlindernd
- entzündungshemmend
- kühlend



TESTEN SIE SICH DURCH UNSERE GEWÜRZWELT AM BUFFET

Liebe Gäste,
genießen Sie die entspannte Atmosphäre unserer Kaminlounges und stöbern Sie in unserer kleinen, aber feinen Auswahl an Büchern. Ob spannende Krimis, interessante Romane oder wissenschaftliche Werke – greifen Sie zu und lassen Sie sich vom gemütlichen Ambiente inspirieren.



Die Bücher stehen Ihnen jederzeit zur Verfügung. Einfach nehmen, lesen und entspannen!

GENUSSWELT: VITALER FRÜHSTÜCKSTIPP

FIGUR-FIT-MÜSLI

Das Müsli ist ideal für eine figurbewusste Ernährung. Durch ihre Quell-Wirkung mit Flüssigkeit dehnen sich die Cerealien auf ein Vielfaches aus und sorgen für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl.

ZUBEREITUNG:

Haferflocken (2 TL)
Sonnenblumenkerne (1 TL)
Quinoa (1 TL)
Leinsamen (1 TL)
Cranberries (1 TL)
+ H-Milch 1,5% o. Naturjoghurt o.
Soja/Hafermilch (vegan) nach Bedarf



EIGENSCHAFTEN:

- Ballaststoffreich / vegan
- hoher Eisen- & Eiweißgehalt
- palmölfrei und ohne Gentechnik

KLEINER VORGESCHMACK

UNSERE EMPFEHLUNG FÜR DAS
HEUTIGE SCHWÄBISCHE BUFFET:

Hähnchenschenkel
mit Bratkartoffeln

VEGETARISCHES ANGEBOT:
Käsespätzle mit Röstzwiebeln

Veranstaltungen & Aktionen

Was:

Wochenmarkt in der Breite
Wassergymnastik
Käserieführung Schaukäserei Vogler
Gesundheitsvortrag: Geistig fit in jedem Alter
Rückenfitness (Anmeldung erforderlich)
Body Iron (Anmeldung erforderlich)

Wann:

07:30 Uhr
14:30 Uhr
14:30 Uhr
16:00 Uhr
18:00 Uhr
19:00 Uhr

Wo:

Bad Wurzach
feelMOOR Therapie
Gospoldshofen
feelMOOR Konferenzraum
1.OG Halle 1
1.OG Halle 1

Wettervorhersage
für Bad Wurzach

DO



3 | -6

FR



3 | -5

SA



2 | -2

