

Rekomenduojama KNEIPP dienos programa

08:00	„Atsibusk“ tonizuojanti mankšta baseine
09:00	KNEIPP sveikatinimosi procedūros: refleksoterapija ir grūdinimosi procedūra „Kneipp kava“ (savarankiškai)
10:00	Pusryčiai
11:00	Haloterapija – druskų kambarys - arba - Šiaurietiškas vaikščiojimas - arba - Viena iš numatytų procedūrų
11:30	KNEIPP žolelių arbata ir relaksacija - arba - Savarankiška procedūra „Gandro žingsniu“
12:00	Pietų laikas - arba - Laisvas laikas
15:00	Baseino, sūkurinių vonių ir pirčių kompleksas
17:00	Raumenų stiprinimo ir lankstumo gerinimo treniruotė „Vakarinė mankšta“
18:00	Supažindinimas su KNEIPP filosofija - arba - KNEIPP sveikatinimosi procedūros: refleksoterapija ir grūdinimosi procedūros (rekomenduojama „Gandro žingsniu“) (savarankiškai)
19:00	Vakarienė - arba - Laisvas laikas
20:00	Haloterapija (druskų kambarys) - arba - Joga – meditacija „Ramybė“ - arba - Viena iš numatytų procedūrų
20:30	KNEIPP žolelių arbata ir relaksacija - arba - Aromaterapija
21:00	Rekomenduojama miego „tabletė“ – savarankiška procedūra „Gandro žingsniu“