

Aktivprogramm Montag bis Donnerstag

EIN GESUNDER GEIST IN EINEM GESUNDEN KÖRPER: DAS IST UNSER AKTIVPROGRAMM FÜR IHR WOHLBEFINDEN AUF HÖHERER EBENE

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
MIT HELENA	MIT HELENA	MIT SILVIA	MIT SILVIA
07.00 POWER YOGA Morning Flow (ca. 45 Minuten)	07.00 POWER YOGA Balance Flow (ca. 45 Minuten)	08.00 THERAPEUTISCHES YOGA Bauch und Rücken (ca. 50 Minuten)	08.00 YOGA FÜR EINEN ENERGIEGELADENEN MORGEN (ca. 50 Minuten)
08.00 HYROX Kraftausdauer (ca. 45 Minuten)	08.00 BODYSTYLING Muskelaufbau (ca. 45 Minuten)	09.00 GELENKSMOBILISATION (ca. 25 Minuten)	09.00 KUNDALINI MEDITATION NACH OSHO (ca. 55 Minuten)
09.00 PILATES Bauch-Beine-Po (ca. 45 Minuten)	09.00 STRETCH Full Body (ca. 45 Minuten)	09.30 BAUCH-BEINE-PO (ca. 25 Minuten)	10.00 AUTOGENES TRAINING (ca. 20 Minuten)
10.00 MOBILITY Hüftöffner (ca. 45 Minuten)	10.00 FASZIEN VITAL Thai Chi & Black Rolls (ca. 45 Minuten)	10.00 CHAKREN- & VISUALISIERUNGSMEDITATION (ca. 25 Minuten)	10.30 GEFÜHRTE WANDERUNG zum Heulantsch (ca. 2,5 Stunden)
		10.30 WALKEN & STRETCHING mit den Smovey Ringen (ca. 1,5 Stunden)	14.00 STAY IN BALANCE Gleichgewicht & Dehnen mit Therabändern (ca. 25 Minuten)
		13.30 BESSER GEMEINSAM! Yogaübungen zu zweit (ca. 45 Minuten)	14.30 KLANGSCHALEN-MEDITATION in der Almblütensauna (ca. 25 Minuten)

DAMPFEN UND PEELEN TÄGLICH

11.00, 12.00, 14.30 UHR UND 15.00 UHR
im Soledampfbad

Dauer ca. 15 Minuten (max. 5 Personen pro Durchgang)

Keine Anmeldung erforderlich.

Personal Training

MIT HELENA
(MONTAG & DIENSTAG)

Buchen Sie jetzt Ihr
individuelles
Personaltraining:
(Anmeldung an der Wellnessrezeption)

16.00 | PRIVAT YOGA

(ca. 50 min, € 99,00 für die 1. Person
– jede weitere € 15,00, Treffpunkt:
Yoga-Raum)

oder

THERABOXEN

(ca. 50 min, € 99,00 für die 1. Person
– jede weitere € 15,00, Treffpunkt:
Fitness-Studio)

Die Zeiten unserer täglich
GEFÜHRTEN
SAUNAAUFGÜSSE finden Sie
auf den Infotafeln im Almspa.



Alle **INDOOR-AKTIVITÄTEN** finden **IM YOGA- UND AKTIVRAUM ODER FITNESS-STUDIO** auf Ebene -2 im Haus Garten statt. (max. 16 Personen)

Wir bitten um Voranmeldung an der Rezeption. (Kurzfristige Änderungen vorbehalten)



Aktivprogramm Freitag bis Sonntag

EIN GESUNDER GEIST IN EINEM GESUNDEN KÖRPER: DAS IST UNSER AKTIVPROGRAMM FÜR IHR WOHLBEFINDEN AUF HÖHERER EBENE

Freitag

MIT DANIELA

08.00 | HERZMEDITATION

(ca. 25 Minuten)

08.30 | BAUCH-BEINE-PO

(ca. 45 Minuten)

09.30 | ZIRKELTRAINING

(ca. 30 Minuten; max. 8 Personen)

10.30 | GIPFEL-MEDITATION

(ca. 25 Minuten)

11.30 | ATEMÜBUNGEN

in der Almbütensauna

(ca. 25 Minuten)

Samstag

MIT MICHAELA

08.00 | KUNDALINI YOGA FLOW

Energievoller Start in den Tag

(ca. 25 Minuten)

08.30 | MONDZYKLUS-ELEMENT-ERDE

Yin Yoga zur Harmonisierung der Milz-Energie

(ca. 50 Minuten)

09.30 | ENTSPANNENDE NACKEN- & SCHULTER YOGA SESSION

(ca. 25 Minuten)

10.30 | TEICHALM TREK

Nordic Walking zum Tonneggerkogel

(ca. 2 Stunden)

13.30 | AKTIVIERUNG DER ENERGIEZENTREN

Klangschalen-Meditations-Reise

in der Almbütensauna

(ca. 25 Minuten)

Sonntag

MIT MICHAELA

08.00 | CROSS FIT

Kraftausdauer

(ca. 45 Minuten)

08.30 | CHAKREN-ERWACHEN

Yoga zur Harmonisierung der

Energiezentren

(ca. 50 Minuten)

10.00 | WANDERLUST ZUM TONNEGGERKOGEL

„Auf den Spuren von Fredis Bankerl“

(ca. 2 Stunden)

14.30 | YIN-YANG YOGA

Faszien-Regeneration und Aktivierung der

Meridiane „Element Holz“

(ca. 45 Minuten)

15.30 | ATEMKLARHEIT

Atemübungen in der Almbütensauna

(ca. 25 Minuten)

EXKLUSIVE HOTELFÜHRUNG

SAMSTAG 11.00 UHR

Nehmen Sie an einer EXKLUSIVEN HOTELFÜHRUNG mit unserer Direktorin Rebecca Penz teil.

Besichtigen Sie unsere neue topmoderne NATURKÜCHE ALMINARIUM und den einzigartigen WEINTRESOR. Wir freuen uns, Ihnen auch einen BLICK HINTER DIE KULISSE zu geben.

Treffpunkt: An der Rezeption.

Voranmeldung bis 10.00 Uhr

DAMPFEN UND PEELEN TÄGLICH

11.00, 12.00, 14.30 UHR UND 15.00 UHR
im Soledampfbad

Dauer ca. 15 Minuten (max. 5 Personen pro Durchgang)

Keine Anmeldung erforderlich.

Die Zeiten unserer täglich
**GEFÜHRTEN
SAUNAAUFGÜSSE** finden Sie
auf den Infotafeln im Almspa.



Alle **INDOOR-AKTIVITÄTEN** finden **IM YOGA- UND AKTIVRAUM ODER FITNESS-STUDIO** auf Ebene -2 im Haus Garten statt. (max. 16 Personen)

Wir bitten um Voranmeldung an der Rezeption. (Kurzfristige Änderungen vorbehalten)

