

Aktivprogramm Montag bis Donnerstag

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

Montag

MIT MICHAELA UND MARIA

08.00 | ENERGIEFELD-MEDITATION

(ca. 30 Minuten)

08.30 | DER PERFEKTE MORGENMIX

(ca. 60 Minuten)

09.00 | FLAT BELLY WORKOUT

(ca. 30 Minuten)

10.00 | WINTERLICHE WANDERUNG

(ca. 2 Stunden)

13.30 | BALANCE BRETT

(ca. 30 Minuten)

14.30 | MOBILITY & STRETCHING

(ca. 30 Minuten)

15.15 | PARTNER-YOGA

(ca. 45 Minuten)

16.00 | RÜCKEN-SCHULTER FIT

(ca. 45 Minuten)

17.15 | „WIM-HOF“ EISBADEN

(ca. 15 Minuten)

Dienstag

MIT MICHAELA

08.00 | SANFTE BERÜHRUNG

(ca. 30 Minuten)

08.30 | LEBENSENERGIE IN BEWEGUNG

(ca. 45 Minuten)

09.15 | „ROLL DICH FIT“

(ca. 30 Minuten)

10.00 | PRANAYAMA-SPAZIERGANG

(ca. 60 Minuten)

13.30 | AQUA YOGA

(ca. 30 Minuten)

15.15 | YIN-YOGA

(ca. 45 Minuten)

17.15 | „WIM-HOF“ EISBADEN

(ca. 15 Minuten)

Mittwoch

MIT MARIA

08.00 | WASSERGYMNASTIK

(ca. 20 Minuten)

08.30 | RÜCKEN-SCHULTER FIT

(ca. 25 Minuten)

09.00 | BAUCH BEINE PO

(ca. 30 Minuten)

14.30 | MOBILITY & FASZIEN

(ca. 30 Minuten)

15.30 | AUFGUSS MIT PEELING

im Aroma-Dampfbad

Donnerstag

MIT SILVIA

08.00 | MORGEN YOGA TWIST & LOVE

(ca. 50 Minuten)

09.00 | FASZIEN TRAINING MIT DER ROLLE

(ca. 45 Minuten)

10.00 | DYNAMISCHE MEDITATION

(ca. 55 Minuten)

11.00 | ATEM TRAINING

(ca. 25 Minuten)

11.30 | GLEICHGEWICHTSTRaining

(ca. 25 Minuten)

15.30 | GLEICHGEWICHT & DEHNEN

(ca. 25 Minuten)

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

DAMPFEN UND PEELEN TÄGLICH

11.00, 12.00, 14.30 UHR UND 15.00 UHR im Soledasmpfbad
Dauer ca. 15 Minuten (max. 5 Personen pro Durchgang)

Keine Anmeldung erforderlich.



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 MARIA

08.00 | WASSERGYMNASTIK

(ca. 20 Minuten)

08.30 | BAUCH-BEINE-PO

(ca. 25 Minuten)

09.00 | RÜCKEN-SCHULTER FIT

(ca. 50 Minuten)

14.30 | MOBILITY & STRETCHING

(ca. 30 Minuten)

15.30 | AUFGUSS MIT PEELING

im Aroma-Dampfbad

Samstag

MIT MICHAELA UND SILVIA

08.00 | PRANAYAMA ATEMÜBUNGEN

(ca. 30 Minuten)

08.30 | VINYASA-YOGA (ca. 60 Minuten)

09.00 | GELENKSMOBILISATION

(ca. 25 Minuten)

09.30 | WASSERGYMNASTIK

(ca. 30 Minuten)

09.30 | CHAKRA-MEDITATION

(ca. 30 Minuten)

10.30 | KLANGREISE (ca. 50 Minuten)

10.30 | WINTERWANDERUNG

(ca. 2 Stunden)

11.30 | ATEMTRAINING (ca. 25 Minuten)

13.30 | SANFTES YIN YOGA

(ca. 30 Minuten)

14.30 | BAUCH-BEINE-PO

(ca. 60 Minuten)

15.00 | KLANGSCHALENREISE

(ca. 25 Minuten)

15.15 | YIN YOGA

(ca. 45 Minuten)

17.15 | EISBADEN & KNEIPEN IM NATURBADETEICH

(ca. 15 Minuten)

Sonntag

MIT MICHAELA UND MARIA

08.00 | LICHTQUELLEN-MEDITATION

(ca. 30 Minuten)

08.30 | SEELENMUSKEL-YOGA

(ca. 60 Minuten)

09.00 | FLAT BELLY WORKOUT

(ca. 30 Minuten)

10.00 | „PRANA-WALK“ WANDERUNG

(ca. 2 Stunden)

13.30 | LOSLASSEN

(ca. 30 Minuten)

14.30 | MOBILITY & FASZIEN

(ca. 30 Minuten)

15.30 | AQUA-TRAINING

(ca. 30 Minuten)

15.30 | AUFGUSS MIT PEELING

im Aroma-Dampfbad

16.30 | RÜCKEN-SCHULTER FIT

(ca. 30 Minuten)

17.15 | EISBADEN UND KNEIPEN IM NATURBADETEICH

(ca. 15 Minuten)

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

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.



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)

