

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)

10.00 | BAUCH-BEINE-PO

(ca. 50 Minuten)

13.30 | BOARD BALANCE

Stabilitätstraining

(ca. 30 Minuten)

14.30 | MOBILITY & STRETCHING

(ca. 30 Minuten)

15.15 | PARTNER-YOGA

(ca. 45 Minuten)

16.00 | FULL BODY ZIRKELTRAINING

(ca. 45 Minuten)

17.00 | EISBADEN & KNEIPEN

(ca. 45 Minuten)

Dienstag

MIT MICHAELA

08.00 | STRÖMEN MIT JIN SHIN JYUTSU AUS DER TCM

(ca. 30 Minuten)

08.30 | LEBENSENERGIE IN BEWEGUNG

(ca. 50 Minuten)

09.15 | FASZIENTRAINING

(ca. 30 Minuten)

10.00 | PRANAYAMA-SPAZIERGANG

(ca. 60 Minuten)

13.30 | AQUA-YOGA

(ca. 30 Minuten)

15.15 | YIN YOGA

(ca. 45 Minuten)

17.00 | WIM-HOF TRAINING IM NATURBADETEICH

(ca. 20 Minuten)

Mittwoch

MIT SILVIA

08.00 | THERAPEUTISCHES YOGA

Fokus auf Bauch und Rücken

(ca. 50 Minuten)

09.00 | BAUCH-BEINE-PO

(ca. 25 Minuten)

10.00 | SCHAMANISCHE KLANGREISE

(ca. 50 Minuten)

11.00 | AUTOGENES TRAINING & KLANGSCHALENMEDITATION

(ca. 50 Minuten)

13.30 | YOGA NIDRA & SANFTES DEHNEN

(ca. 45 Minuten)

15.30 | GESICHTS- & AUGENYOGA

(ca. 25 Minuten)

Donnerstag

MIT SILVIA UND MARIA

08.00 | HATHA YOGA

Atmung, Kraft & Gleichgewicht

(ca. 50 Minuten)

09.00 | BEWEGLICH BLEIBEN

Effektive Gelenkmobilisation

(ca. 25 Minuten)

10.00 | WINTERWANDERUNG

(ca. 2 Stunden)

13.30 | YOGAÜBUNGEN ZU ZWEIT

(ca. 45 Minuten)

15.30 | GLEICHGEWICHT & DEHNEN

(ca. 50 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)



Aktivprogramm Freitag bis Sonntag

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

Freitag

MIT SILVIA UND MARIA

08.00 | MORGEN YOGA

(ca. 50 Minuten)

09.00 | FASZIENTRAINING

(ca. 45 Minuten)

09.00 | FULL BODY ZIRKELTRAINING

(ca. 45 Minuten)

10.00 | KLANGREISE

(ca. 50 Minuten)

10.30 | FLAT BELLY WORKOUT

(ca. 30 Minuten)

11.00 | ATEMTRAINING

(ca. 25 Minuten)

11.30 | GLEICHGEWICHTSTRaining

(ca. 25 Minuten)

13.30 | SANFTES YIN YOGA

(ca. 50 Minuten)

14.30 | RÜCKEN UND SCHULTER FIT

(ca. 45 Minuten)

15.30 | GLEICHGEWICHT & DEHNEN

(ca. 25 Minuten)

16.00 | MOBILITY & STRETCHING

(ca. 30 Minuten)

Samstag

MIT MICHAELA UND MARIA

08.00 | PRANAYAMA ATEMÜBUNGEN

(ca. 30 Minuten)

08.30 | VINYASA-YOGA

(ca. 50 Minuten)

10.00 | SCHNEESCHUHWANDERUNG

(ca. 2 Stunden)

13.30 | KUNDALINI-YOGA

(ca. 30 Minuten)

14.30 | MOBILITY & FASZIEN

(ca. 30 Minuten)

15.00 | UPPER BODY HIIT

(ca. 45 Minuten)

15.15 | YOGA-THERAPIE

für eine gesunde Verdauung

(ca. 45 Minuten)

16.30 | MOBILITY & STRETCHING

(ca. 25 Minuten)

17.00 | EISBADEN & KNEIPEN

(ca. 20 Minuten)

Sonntag

MIT MICHAELA UND SILVIA

08.00 | BAUCH-BEINE-PO

(ca. 50 Minuten)

09.00 | SONNENGRUSS-YOGA

(ca. 30 Minuten)

09.00 | FULL BODY ZIRKELTRAINING

(ca. 30 Minuten)

10.00 | „PRANA-WALK“ WANDERUNG

(ca. 2 Stunden)

13.30 | NACKEN & SCHULTERN

(ca. 30 Minuten)

15.15 | AQUA-YOGA

(ca. 30 Minuten)

17.00 | EISBADEN & KNEIPEN

(ca. 20 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)

