

Aktivprogramm Montag bis Donnerstag

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

Montag

MIT MICHAELA

08.00 | MEDITATION

für liebevolle Güte
(ca. 30 Minuten)

08.30 | SONNENGRUSS YOGA

Erwecke deine innere Sonne
(ca. 30 Minuten)

09.00 | PRANAYAMA-TECHNIKEN

Die Kunst des Feueratmens erlernen
(ca. 30 Minuten)

09.45 ABENTEUER HOCHLANTSCH

Anspruchsvolle Gipfeltour
(ca. 3 Stunden)

13.30 | THERAPEUTISCHES YOGA

Gelenksgesundheit für mehr Flexibilität
(ca. 30 Minuten)

15.30 | WASSERENERGIE

Vitalität & Fitness durch Aqua Training
(ca. 30 Minuten)

Dienstag

MIT MICHAELA

08.00 | ATEMZAUBER

Pranayama-Techniken
für mehr Vitalität & Klarheit
(ca. 30 Minuten)

08.30 | MORGENWONNE

Yoga für einen guten Start in den Tag
(ca. 50 Minuten)

09.30 | BOARD BALANCE

Stabilitätstraining
(ca. 30 Minuten)

10.30 | KRÄUTERWANDERUNG

zum Tonneggerkogel & Fredis Bankerl
(ca. 1,5 Stunden)

14.30 | „LIQUID-ASANAS“

Aqua-Yoga für entspannende Momente
(ca. 30 Minuten)

15.30 | BAUCHGEFÜHL

Yoga-Übungen für eine gesunde
Verdauung
(ca. 30 Minuten)

Mittwoch

MIT SILVIA

08.00 | YOGA TWIST & LOVE

Detox, Dehnen & Herzöffner
(ca. 50 Minuten)

09.00 | WALKEN

mit den Smovey Ringen
(ca. 70 Minuten)

10.30 | FASZIEN TRAINING

mit der Rolle
(ca. 45 Minuten)

11.30 | WASSERGYMNASTIK

Workout im Wasser
(ca. 25 Minuten)

13.30 | SANFTES YIN YOGA

Dehnen & Loslassen
(ca. 50 Minuten)

14.30 | HOOP FUSION

Fusion aus Spaß & Fitness
mit Hula-Hoop
(ca. 25 Minuten)

Donnerstag

MIT SILVIA

08.00 | THERAPEUTISCHES YOGA

Bauch und Rücken
(ca. 50 Minuten)

09.00 | BEWEGLICH BLEIBEN

Effektive Gelenkmobilisation
(ca. 25 Minuten)

09.30 | SHAPE UP

Bauch-Beine-Po
(ca. 25 Minuten)

10.00 | KRAFT DER CHAKREN

Visualisierungsmeditation
(ca. 25 Minuten)

10.30 | NATURERKUNDUNG

Heimische Kräuter & Superfoods
erkennen & sammeln
(ca. 1,5 Stunden)

13.30 | BESSER GEMEINSAM

Yogaübungen zu zweit
(ca. 45 Minuten)

14.30 | AQUA MOVES

Spaß & Bewegung im Pool
(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)



Aktivprogramm Freitag bis Sonntag

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

Freitag

MIT SILVIA

08.00 MORGENGOLD

Yoga für einen energiegeladenen Start in den Morgen
(ca. 50 Minuten)

09.00 | KUNDALINI MEDITATION NACH OSHO – SHAKE IT BABY!

(ca. 60 Minuten)

10.30 | NATURERKUNDUNG

zum Gerlerkogel
(ca. 2,5 Stunden)

14.00 | AUTOGENES TRAINING

Vitalität & Tiefenentspannung
(ca. 20 Minuten)

14.30 | KLANGSCHALEN-MEDITATION

in der Almbütensauna
(ca. 25 Minuten)

Samstag

MIT MICHAELA

08.00 | KOSMISCHE VERBINDUNG

Meditation für universelle Energie
(ca. 30 Minuten)

08.30 | „RISE AND SHINE“

Hüftöffner Yoga
(ca. 50 Minuten)

9.30 | ENTSPANNUNGSOASE

Übungen für Nacken und Schultern
(ca. 30 Minuten)

10.30 | KRÄUTER-TOUR

zum Tonneggerkogel
(ca. 1,5 Stunden)

14.30 | AQUA-TRAINING

Express-Workout für deinen Traumbody
(ca. 30 Minuten)

15.30 | TIEFE GELASSENHEIT

Meridian-Yoga zur Stärkung der Lebenskraft
(ca. 45 Minuten)

Sonntag

MIT MICHAELA

08.00 | TEICHALMSEE „FIT & FUN“

Workout im Grünen für mehr Ausdauer & Flexibilität
(ca. 45 Minuten)

09.00 | KUNDALINI-YOGA-SESSION

Erwecke die Schlangenkraft in Dir
(ca. 30 Minuten)

09.30 | FASZIEN TRAINING

mit der Rolle für mehr Vitalität und Lebensfreude
(ca. 30 Minuten)

10.15 | SEETRAUM & WALDIDYLLE

Erfrischende Kneip-Rundwanderung
(ca. 1 Stunde)

11.30 | TRAINING MIT DEM THERABAND

Workout für Brust, Triceps & Schultern
(ca. 30 Minuten)

14.30 | „AQUA-ASANAS“

Erfrischende Aqua-Yoga-Session
(ca. 30 Minuten)

15.15 | YIN YOGA

Sanfte Öffnung für mehr Selbstliebe & Entspannung
(ca. 45 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)

