

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

8.00 | CHAKRENHEILUNG

(ca. 30 Minuten)

08.30 | CHAKRA-YOGA-FLOW

(ca. 60 Minuten)

9.00 | FULL BODY ZIRKELTRAINING

(ca. 30 Minuten)

10.00 | WANDERUNG FÜR ALLE SINNE

(ca. 2 Stunden)

13.30 | MUDRAS & MANTRAS

(ca. 30 Minuten)

14.00 | GLEICHGEWICHTSTRaining

(ca. 30 Minuten)

15.00 | MOBILITY & STRETCHING

(ca. 30 Minuten)

15.30 | KNEIPPEN IM NATURBADETEICH

(ca. 15 Minuten)

15.30 | RÜCKEN-SCHULTER-FIT WORKOUT

(ca. 30 Minuten)

16.00 | AQUA-MOVES

(ca. 30 Minuten)

17.00 | PARTNER-YOGA

(ca. 30 Minuten)

Dienstag

MIT MICHAELA UND MARIA

8.00 | JIN SHIN JYUTSU

(ca. 30 Minuten)

8.30 | VINYASA-YOGA

(ca. 60 Minuten)

9.00 | KRAFT-AUSDAUER ZIRKEL

(ca. 30 Minuten)

10.00 | SPAZIERGANG ZUM TEICHALMSEE

(ca. 1 Stunde)

11.30 | AQUA WORKOUT

(ca. 30 Minuten)

13.30 | DETOX & ERNEUERUNG

(ca. 45 Minuten)

15.00 | KNEIPPEN IM NATURBADETEICH

(ca. 15 Minuten)

15.30 | AQUA-YOGA

(ca. 30 Minuten)

17.15 | ABENDMEDITATION

(ca. 15 Minuten)

Mittwoch

MIT SILVIA

8.00 | THERAPEUTISCHES YOGA

(ca. 50 Minuten)

9.00 | BEWEGLICH BLEIBEN

(ca. 25 Minuten)

9.30 | ATEMTRAINING

(ca. 25 Minuten)

11.30 | BAUCH BEINE PO

(ca. 25 Minuten)

13.30 | BESSER GEMEINSAM

(ca. 40 Minuten)

15.30 | CHAKRENMEDIATION

(ca. 25 Minuten)

Donnerstag

MIT MARIA UND SILVIA

8.00 | MORGENYOGA TWIST & LOVE

(ca. 50 Minuten)

9.00 | MOBILITY & STRETCHING

(ca. 30 Minuten)

9.00 | WANDERUNG MIT SMOOVEY RINGEN

(ca. 50 Minuten)

10.00 | AUTOGENES TRAINING

(ca. 25 Minuten)

10.30 | ALMKRÄUTER ERKUNDEN & SAMMELN

(ca. 90 Minuten)

13.30 | KLANGSCHALENMEDITATION

(ca. 45 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 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 MARIA UND SILVIA

8.00 | HATHA YOGA FLOW

(ca. 50 Minuten)

9.00 | FASZIENTRAINING MIT DER ROLLE

(ca. 40 Minuten)

9.00 | FLAT BELLY WORKOUT

(ca. 30 Minuten)

10.00 | WANDERUNG TONNEGGERKOGEL

(ca. 2 Stunden)

13.30 | KLANGREISE

(ca. 50 Minuten)

15.00 | DYNAMISCHES STRETCHEN

(ca. 30 Minuten)

15.30 | BAUCH BEINE PO

(ca. 30 Minuten)

15.30 | WASSERGYMNASTIK

(ca. 25 Minuten)

Samstag

MIT MARIA UND MICHAELA

8.00 | PRANAYAMA

(ca. 30 Minuten)

8.30 | VINYASA-YOGA

(ca. 60 Minuten)

9.00 | FULL BODY ZIRKELTRAINING

(ca. 30 Minuten)

10.00 | WANDERUNG

(ca. 2 Stunden)

13.30 | ENTSPANNUNGSOASE

(ca. 30 Minuten)

14.00 | KUNDALINI-YOGA

(ca. 30 Minuten)

15.00 | MOBILITY & STRETCHING

(ca. 30 Minuten)

15.30 | RÜCKEN-SCHULTER-FIT WORKOUT

(ca. 30 Minuten)

15.30 | WASSERKRAFT

(ca. 15 Minuten)

17.15 | ENTSPANNUNG AUF „HÖHERER EBENE“

(ca. 30 Minuten)

Sonntag

MIT MICHAELA

8.00 | MORGEN-MEDITATION

(ca. 30 Minuten)

8.30 | HATHA-YOGA

(ca. 60 Minuten)

10.00 | FRÜHLINGS-YOGA

(ca. 60 Minuten)

13.30 | KUNDALINI-YOGA

(ca. 30 Minuten)

15.00 | FRISCHE KICK

(ca. 15 Minuten)

15.30 | FRÜHLING IM WASSER

(ca. 30 Minuten)

17.15 | MIT LIEBE IN DIE NACHT

(ca. 30 Minuten)

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

DAMPFEN UND PELEN 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)

