

Aktivprogramm Montag bis Donnerstag

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

Montag

MIT MICHAELA

8.00 | ZENTRIERT IN DEN TAG
(ca. 30 Minuten)

8.30 | ASHTANGA-YOGA
(ca. 60 Minuten)

9.30 | ALMMAGIE & HÜTTENZAUBER
(ca. 3,5 Stunden)

14.30 | BALANCE & GLEICHGEWICHT
(ca. 30 Minuten)

15.30 | FRISCHE KICK
(ca. 15 Minuten)

17.00 | KUNDALINI LOTOS
(ca. 30 Minuten)

Dienstag

MIT MICHAELA

8.00 | ATEMZAUBER
(ca. 30 min)

8.30 | DER PERFEKTE MORGENMIX
(ca. 60 Minuten)

9.30 | GOLDEN TOUCH
(ca. 30 Minuten)

10.30 | SOMMERTRAUM
(ca. 30 Minuten)

11.30 | KLANGSCHALEMEDITATION
(ca. 30 Minuten)

13.30 | SEETRAUM & WALDIDYLLE
(ca. 60 Minuten)

17.00 | ATEMKRAFT
(ca. 30 Minuten)

Mittwoch

MIT SILVIA

8.00 | HATHA YOGA
(ca. 50 Minuten)

9.00 | YOGAWALK
(ca. 60 Minuten)

11.00 | MEDITATION IM WALD
(ca. 60 Minuten)

13.30 | BESSER GEMEINSAM
(ca. 40 Minuten)

15.30 | BAUCH - BEINE - PO
(ca. 25 Minuten)

Donnerstag

MIT SILVIA

8.00 | THERAPEUTISCHES YOGA
(ca. 50 Minuten)

8.30 | CHAKRENMEDITATION
(ca. 30 Minuten)

9.30 | GERLERKOGELWANDERUNG
(ca. 2,5 Stunden)

13.30 | BEWEGLICH BLEIBEN
(ca. 25 Minuten)

15.30 | KLANGSCHALENMEDITATION
(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 MICHAELA

8.00 | MORGEN YOGA

(ca. 50 Minuten)

9.00 | TEICHALMSEERUNDE

(ca. 60 Minuten)

11.00 | ALM & KRÄUTERERKUNDUNG

(ca. 60 Minuten)

13.30 | FASZIENTRAINING

(ca. 40 Minuten)

15.30 | ATEMTRAINING

(ca. 25 Minuten)

Samstag

MIT MICHAELA

8.00 | PRANAYAMA ATEMTECHNIKEN

(ca. 30 Minuten)

8.30 | VINYASA-YOGA

(ca. 45 Minuten)

9.30 | GEFÜHRTE WANDERUNG

(ca. 3,5 Stunden)

14.30 | LIQUID ZEN

(ca. 45 Minuten)

16.00 | FRISCHE KICK

(ca. 15 Minuten)

17.15 | WASSERKLANG & STERNENTRAUM

(ca. 15 Minuten)

Sonntag

MIT MICHAELA

8.00 | MORGENMEDITATION

(ca. 30 Minuten)

8.30 | OUTDOOR-YOGA

(ca. 45 Minuten)

10.00 | WURZELN DER ERDE

(ca. 60 Minuten)

13.30 | SANFTES YIN-YOGA

(ca. 45 Minuten)

15.00 | AQUA MOVES

(ca. 30 Minuten)

17.0 | ANSPANNEN - LOSLASSEN - SPÜREN

(ca. 30 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)

