

Aktivprogramm Montag bis Donnerstag

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

Montag

MIT HELENA

07.00 | POWER YOGA

Morning Flow
(ca. 45 Minuten)

08.00 | HYROX

Kraftausdauer
(ca. 45 Minuten)

10.00 | PILATES

Bauch-Beine-Po
(ca. 45 Minuten)

Dienstag

MIT HELENA

07.00 | POWER YOGA

Balance Flow
(ca. 45 Minuten)

08.00 | BODYSTYLING

Muskelaufbau
(ca. 45 Minuten)

10.00 | STRETCH

Full Body
(ca. 45 Minuten)

Mittwoch

MIT MICHAELA

07.30 | MANTRA-MEDITATION

zur Erweckung des Reinbewusstseins
(ca. 25 Minuten)

08.00 | CHAKRA ERWACHEN

Yoga zur Harmonisierung der
Energiezentren
(ca. 50 Minuten)

09.00 | HÜFTÖFFNER

Yin-Yoga für Flexibilität und
Entspannung
(ca. 25 Minuten)

09.30 | BAUCH-BEINE-PO

Blitz Workout
(ca. 25 Minuten)

10.30 | WANDERLUST ZUM TONNEGGERKOGEL

„Auf den Spuren von Fredi's- Bankerl“
(ca. 1,5 Stunden)

15.30 | CHAKREN & VISUALISIERUNGS MEDITATION

in der Almbütensauna
(ca. 25 Minuten)

Donnerstag

MIT MICHAELA

07.30 | METTA-MEDITATION

„Liebende Güte“ für inneren Frieden
(ca. 25 Minuten)

08.00 | YOGA-FUSION

Yin & Yang – von der Kraft zur Tiefe
(ca. 50 Minuten)

09.00 | ENTSPANNENDE SCHULTER & NACKEN YOGA SESSION

(ca. 25 Minuten)

10.00 | TEICHALM TREK

Nordic Walking zum Gerlerkogel
(ca. 1,5 Stunden)

13.30 | ATEMÜBUNGEN

in der Almbütensauna
(ca. 25 Minuten)

Personal Training

MIT HELENA
(MONTAG & DIENSTAG)

Buchen Sie jetzt Ihr
individuelles
Personaltraining:
(Anmeldung an der Wellnessrezeption)

09.00 | VITAL CHECK MIT ERNÄHRUNGSTIPPS

(ca. 50 min, € 99,00 pro Person,
Treffpunkt: Wellnessrezeption mit
leeren Magen)

16.00 | PRIVAT YOGA

(ca. 50 min, € 99,00 für die 1. Person
– jede weitere € 15,00, Treffpunkt:
Yoga-Raum)

oder

THERABOXEN

(ca. 50 min, € 99,00 für die 1. Person
– jede weitere € 15,00, Treffpunkt:
Fitness-Studio)

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.

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



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 HELENA

07.00 | POWER YOGA

Detox Flow
(ca. 45 Minuten)

08.00 | HIIT

Boost
(ca. 30 Minuten)

10.00 | FASZIEN VITAL

Thai Chi & Back Rolls
(ca. 45 Minuten)

Samstag

MIT HELENA

07.00 | POWER YOGA

Core Flow
(ca. 45 Minuten)

08.00 | HYROX

Kraftausdauer
(ca. 45 Minuten)

10.00 | PILATES

Rücken Fit
(ca. 45 Minuten)

Sonntag

MIT HELENA

07.00 | POWER YOGA

Flexibility Flow
(ca. 45 Minuten)

08.00 | HIIT

Burn
(ca. 30 Minuten)

10.00 | STRETCH

Full Body
(ca. 45 Minuten)

EXKLUSIVE HOTELFÜHRUNG

SAMSTAG 11.00 UHR

Nehmen Sie an einer
EXKLUSIVEN
HOTELFÜHRUNG
mit unserer Direktorin
Rebecca Penz teil.

Besichtigen Sie unsere neue
topmoderne NATURKÜCHE
ALMINARIUM und den
einzigartigen WEINTRESOR.
Wir freuen uns, Ihnen auch
einen BLICK HINTER DIE
KULISSE zu geben.

Treffpunkt: An der
Rezeption.

Voranmeldung bis 10.00 Uhr

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.

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



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)

