

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 | HERZÖFFNENDE MEDITATION

(ca. 30 Minuten)

08.30 | SONNENGRUSS YOGA

Erwecke deine innere Sonne
(ca. 30 Minuten)

09.00 | KLANGWELTEN

Tiefe Entspannung durch Klangschalen
(ca. 30 Minuten)

09.30 | YIN YOGA

Sanfte Öffnung für Selbstliebe & Entspannung
(ca. 50 Minuten)

10.30 | SEETRAUM & WALDIDYLLE

Spaziergang mit Waldbaden
(ca. 1,5 Stunden)

13.30 | LEICHTES YOGA

Anti-rheumatische-Serie 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 | HARMONISCHE VEREINIGUNG

Yin & Yang Yoga Session
(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 | GESICHTS- & AUGENYOGA

(ca. 25 Minuten)

09.30 | STAY IN BALANCE

Gleichgewicht & Dehnen mit den Therabändern
(ca. 25 Minuten)

10.00 | FASZIENTRAINING

mit der Rolle
(ca. 45 Minuten)

11.00 | WALKEN

mit den Smovey Ringen
(ca. 60 Minuten)

13.30 | SANFTES YIN YOGA

Dehnen & Loslassen
(ca. 50 Minuten)

14.30 | ATEMTRAINING

in der Almblütsauna
(ca. 25 Minuten)

Donnerstag

MIT SILVIA

08.00 | YOGA FÜR EINEN ENERGIEGELADENEN MORGEN

(ca. 50 Minuten)

09.00 | KUNDALINI MEDITATION NACH OSHO

(ca. 60 Minuten)

10.30 | NATUR-ERKUNDUNG

zum Gerlerkogel
(ca. 2,5 Stunden)

14.00 | AUTOGENES TRAINING

Vitalität & Tiefenentspannung
(ca. 20 Minuten)

14.30 | KLANGSCHALEN-MEDITATION

in der Almblütsauna
(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 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 | ATEMTRAINING

in der Almbblütensauna
(ca. 25 Minuten)

Samstag

MIT MICHAELA

08.00 | KOSMISCHE VERBINDUNG

Meditation für universelle Energie
(ca. 30 Minuten)

08.30 | LEICHTIGKEITS-YOGA

zum Wohlfühlen & Genießen
(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 | TIEFE GELASSENHEIT

Yin Yoga für die Stärkung der Blasenenergie
(ca. 50 Minuten)

15.30 | AQUA-YOGA

Erlebe die Transformation im Wasser
(ca. 30 Minuten)

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.

Sonntag

MIT MICHAELA

08.00 | ZAZEN AM NATURBADETEICH

Innere Ruhe in Meditation & achtsamen Gehen
(ca. 50 Minuten)

09.00 | MORGENWONNE

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

10.15 | TEICHALMSEE FIT & FUN

Zirkeltraining im Grünen
(ca. 1 Stunde)

11.30 | TRAINING MIT DEM THERABAND

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

14.30 | AQUA-FITNESS

Belebende Einheit mit Smovey Ringen
(ca. 30 Minuten)

15.30 | TRAINING MIT DER FASZIENROLLE

für mehr Vitalität & Lebensfreude
(ca. 30 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

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)

