

# 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)

### 8.30 | CHAKRA-YOGA-FLOW

(ca. 60 Minuten)

### 9.00 | FULL BODY ZIRKELTRAINING

(ca. 30 Minuten)

### 10.00 | KRÄUTER-WANDERUNG

(ca. 2 Stunden)

### 13.30 | MUDRAS- MANTRAS & BANDHAS

(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)

### 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 | PRANAYAMA- SPAZIERGANG

(ca. 1 Stunde)

### 11.30 | GOLDEN TOUCH

(ca. 15 Minuten)

### 13.30 | YIN YOGA

(ca. 45 Minuten)

### 15.00 | KNEIPPEN IM NATURBADETEICH

(ca. 15 Minuten)

### 15.00 | MOBILITY & FASZIEN

(ca. 30 Minuten)

### 15.30 | AQUA-YOGA

(ca. 30 Minuten)

### 15.30 | FLAT BELLY WORKOUT

(ca. 30 Minuten)

### 17.15 | ABENDMEDITATION

(ca. 15 Minuten)

## Mittwoch

MIT SILVIA

### 8.00 | THERAPEUTISCHES YOGA

(ca. 50 Minuten)

### 9.00 | EFFEKTIVE GELENKSMOBILISATION

(ca. 25 Minuten)

### 9.30 | ATEMTRAINING

(ca. 25 Minuten)

### 11.30 | GESICHTS- & AUGENYOGA

(ca. 25 Minuten)

### 13.30 | YOGAÜBUNGEN ZU ZWEIT

(ca. 40 Minuten)

### 15.30 | CHAKRENMEDIATION

(ca. 25 Minuten)

## Donnerstag

MIT MARIA UND SILVIA

### 8.00 | MORGENYOGA TWIST & LOVE

(ca. 50 Minuten)

### 9.00 | YOGAWALK ZUM TEICHALMSEE

(ca. 60 Minuten)

### 9.00 | FULL BODY ZIRKELTRAINING

(ca. 30 Minuten)

### 10.30 | BAUCH BEINE PO

(ca. 25 Minuten)

### 11.30 | GELENKSMOBILISATION

(ca. 25 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 | UPPER BODY ZIRKELTRAINING

(ca. 30 Minuten)

### 9.00 | FASZIENTRAINING

(ca. 40 Minuten)

### 10.00 | WANDERUNG ZUM 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 | AUTOGENES TRAINING

(ca. 25 Minuten)

## Samstag

MIT MARIA UND MICHAELA

### 8.00 | PRANAYAMA ATEMTECHNIKEN

(ca. 30 Minuten)

### 8.30 | KUNDALINI MEDITATION

(ca. 30 Minuten)

### 9.00 | FULL BODY ZIRKELTRAINING

(ca. 30 Minuten)

### 9.15 | AQUA-YOGA

(ca. 30 Minuten)

### 10.00 | FRÜHLINGSWANDERUNG

(ca. 2 Stunden)

### 13.30 | ÜBUNGEN FÜR NACKEN & SCHULTERN

(ca. 30 Minuten)

### 14.00 | KUNDALINI-YOGA

(ca. 30 Minuten)

### 15.30 | KNEIPPEN IM NATURBADETEICH

(ca. 15 Minuten)

### 17.15 | ENTSPANNUNG IN DER ALMBLÜTENZAUNA

(ca. 15 Minuten)

## Sonntag

MIT MICHAELA

### 8.00 | METTA-MEDITATION

(ca. 30 Minuten)

### 8.30 | PRANAYAMA ATEMTECHNIKEN

(ca. 60 Minuten)

### 9.15 | AQUA-YOGA

(ca. 30 Minuten)

### 10.00 | FRÜHLINGS-YOGA IM FREIEN

(ca. 60 Minuten)

### 13.30 | BAUCH BEINE PO

(ca. 30 Minuten)

### 15.00 | KNEIPPEN IM NATURBADETEICH

(ca. 15 Minuten)

### 15.30 | AQUA-GYMNASTIK

(ca. 30 Minuten)

### 17.15 | ABENDMEDITATION

(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)

