

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 | CHAKRENMEDITATION
(ca. 30 Minuten)

8.30 | YOGA-FLOW
(ca. 60 Minuten)

9.30 | SANFTE AKUPRESSUR
(ca. 30 Minuten)

**10.30 | EXPRESSWORKOUT
IM INDOORPOOL**
(ca. 30 Minuten)

13.30 | KNEIPP-SPAZIERGANG
(ca. 60 Minuten)

15.30 | KNEIPP ICE WAY
(ca. 15 Minuten)

17.00 | PAAR-YOGA
(ca. 30 Minuten)

Dienstag

MIT MICHAELA

**8.00 | PRANAYAMA-
ATEMTECHNIKEN**
(ca. 30 min)

8.30 | YINYASA-YOGA
(ca. 45 Minuten)

10.00 | KRÄUTERERKUNDUNG
(ca. 60 Minuten)

13.30 | YOGA
(ca. 30 Minuten)

15.00 | KNEIPPERLEBNIS
(ca. 15 Minuten)

17.00 | ABENDMEDITATION
(ca. 30 Minuten)

Mittwoch

MIT SILVIA

8.00 | HATHA YOGA FLOW
(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 | ATEMTRAINING
(ca. 25 Minuten)

Donnerstag

MIT SILVIA

8.00 | MORGENYOGA
(ca. 50 Minuten)

9.00 | TEICHALMSEERUNDE
(ca. 60 Minuten)

11.00 | WALDBADEN
(ca. 60 Minuten)

13.30 | FASZIENTRAINING
(ca. 40 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 SILVIA

8.00 | THERAPEUTISCHES YOGA

(ca. 50 Minuten)

9.00 | KRÄUTERWANDERUNG

(ca. 60 Minuten)

11.30 | AUTOGENES TRAINING

(ca. 25 Minuten)

13.30 | EFFEKTIVE GELENKSMOBILISATION

(ca. 25 Minuten)

15.30 | KLANGSCHALENMEDITATION

(ca. 25 Minuten)

Samstag

MIT MICHAELA

8.00 | PRANAYAMA ATEMTECHNIKEN

(ca. 30 Minuten)

8.30 | VINYASA-YOGA

(ca. 45 Minuten)

9.30 | WANDERLUST IM JUNI

(ca. 3,5 Stunden)

14.30 | SOMATISCHES YOGA

(ca. 30 Minuten)

16.00 | FRISCHE KICK AM NACHMITTAG

(ca. 15 Minuten)

17.15 | ABENDMEDITATION

(ca. 15 Minuten)

Sonntag

MIT MICHAELA

8.00 | MORGENMEDITATION

(ca. 30 Minuten)

8.30 | OUTDOOR-YOGA

(ca. 60 Minuten)

10.00 | AQUA YOGA

(ca. 45 Minuten)

13.30 | BALANCEÜBUNGEN

(ca. 30 Minuten)

15.00 | NACHMITTAGS-KNEIPP

(ca. 15 Minuten)

15.30 | AQUA MOVES

(ca. 30 Minuten)

17.15 | ABENDMEDITATION

(ca. 15 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)

